



跟奥运冠军 学蛙泳

(漫画版)

叶诗文 [著] 许璐璐 [绘]

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

跟奥运冠军学蛙泳：漫画版 / 叶诗文著；许璐璐绘. — 北京：电子工业出版社，2018.4

ISBN 978-7-121-33832-8

I. ①跟… II. ①叶… ②许… III. ①蛙泳—青少年读物 IV. ①G861.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第046171号

策划编辑：吴 源

责任编辑：吴 源 特约编辑：陈 燕

顾 问：林来梵

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：880×1230 1/24

印 张：4.5

字 数：108千字

版 次：2018年4月第1版

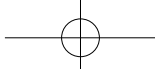
印 次：2018年4月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254440。



竞技体育是不断突破、不断超越的过程。

作为一名专业游泳运动员，

面对游泳，我始终充满热情，

面对比赛，我怀揣着激情。

我的目标是战胜恐惧，

我的梦想是挑战极限！

因为游泳，我的梦想更加精彩。



本书献给所有游泳爱好者

以及游泳运动员。

希望通过本书能够解决大家

在学习游泳期间的困扰。





“运动之王”——游泳

我们生活的这个地球，百分之七十以上的面积都是水，是一个名副其实的水星球，因此很难避免与江河湖海的亲密接触。所以游泳也成为我们每个人都必须掌握的基本求生技能。

作为一项竞技运动，游泳从1896年就被正式列入了奥运会项目并发展至今。各个锦标赛、奥运会等国际比赛推动着竞技游泳的发展，使游泳项目的技术动作更完善。同时中国游泳在国家队教练、运动员完美的配合之下，不断突破历史，创造着一个又一个辉煌的成绩。

竞技游泳成绩的提高，更是吸引了大批游泳爱好者，极大地促进了群众游泳运动的发展。目前许多中学以及大学已经把游泳列为一门必修课，我国名校清华大学规定：不会游泳则不能毕业！可见如今游泳在社会上的重要性。随着近几年游泳运动的飞速发展，游泳已在全国甚至全世界掀起了新的热潮。

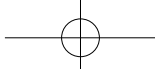


游泳素有“运动之王”的美称，这主要得益于游泳这项运动不同于常规运动，它能够很好地避免常规运动对人体关节造成的损伤，益处良多、老少皆宜。游泳还能增加骨密度使骨骼更强健；塑造肌肉线条，使身材更加精干；增加身体柔韧性；使身体线条更加优美，能更好地保护关节。同时游泳还能提高肺活量，提升心血管系统的机能；提升身体免疫力，减少炎症的风险。

本书详细介绍了游泳的入门教学和前期准备。以蛙泳入门教学为主，当然也不会缺少蛙泳的专业技术指导，以及比赛规则和注意事项。本书主要以简单易懂的漫画形式呈现，可爱的画风给读者提供了轻松愉快的阅读体验。希望能够帮助广大游泳爱好者，在家也能够轻松学游泳。

说了那么多游泳的益处，不如现在就和我一起，翻开此书，领略游泳运动的魅力吧。

刘永飞



作者简介



叶诗文

2012年伦敦奥运会女子400米混
女子200米混双料冠军

叶诗文1996年生于浙江杭州，中国国家游泳队女运动员，现就读于清华大学法学院。蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四种泳姿实力均衡，尤以自由泳见长。

14岁首次参加亚运会就夺得女子200米、400米个人混合泳冠军；15岁夺得世锦赛200米混冠军；16岁伊斯坦布尔短池世锦赛夺冠后成为中国泳坛第一个大满贯得主；17岁全运会200混夺冠后成为中国泳坛首个金满贯。

3次打破奥运纪录

世界泳坛最年轻的奥运双冠王

世界泳坛历史上年龄最小的大满贯运动员

中国第一个奥运游泳双冠王

中国游泳历史上第一个大满贯得主



许璐璐

温州梦幻鸟动漫文化
有限公司签约漫画师

2014年毕业于景德镇陶瓷学院设计艺术学院动画系本科。2015年获得ACAA中国数字艺术设计师证书并被授予商业插画师称号。梦幻鸟是温州首家集动画创意制作、发行、衍生产品开发、品牌授权为一体的专业动漫公司，以原创动画片为基础，在教育、出版、传媒、舞台剧衍生产品、网络运营等多领域发展与品牌相关的产业链。公司坚持动漫原创之路，整合内外优质资源，与动漫业内各界积极合作，与产业界建立紧密的战略同盟，在国际视野下发展动画业务取得了显著成效。



目录

Chapter 1

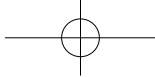
游泳前期准备

- 002 Lesson 01 了解游泳
- 004 Lesson 02 训练装备
- 006 Lesson 03 热身运动
- 010 Lesson 04 克服恐惧

- 014 Lesson 05 憋气
- 019 Lesson 06 漂浮
- 022 Lesson 07 流线型

Chapter 2

游泳入门教学



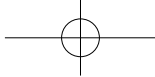
Chapter 3

蛙泳技术基础教学



028	Lesson 08 蹬腿模仿
032	Lesson 09 水上蹬腿
038	Lesson 10 划手模仿
042	Lesson 11 水上划手
046	Lesson 12 配合模仿
048	Lesson 13 蛙泳配合
052	Lesson 14 技术重点
059	Lesson 15 专业技巧
063	Lesson 16 出发转身





Chapter 4

赛前准备与要点

072 | Lesson 17 赛前准备

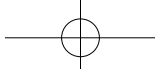
075 | Lesson 18 比赛要点

附录

078 | 1. 蛙泳压腿

079 | 2. 局部力量训练

091 | 3. 肌肉牵拉



角色介绍



小叶姐姐：

专业游泳运动员兼游泳教练。耐心细致、有问必答是她的特点，蛙泳是她的擅长，也是学生们的最爱。



大耳兔：

对水既爱又怕，对游泳既神往又害怕。正在跟小叶姐姐学蛙泳的小小少年。





Chapter 1



游泳前期准备



Lesson 01 了解游泳

Lesson 02 训练装备

Lesson 03 热身运动

Lesson 04 克服恐惧

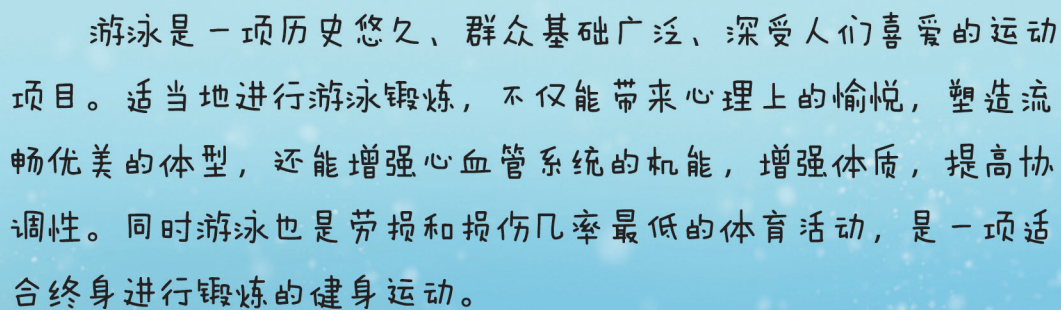


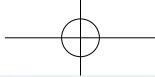
001





002

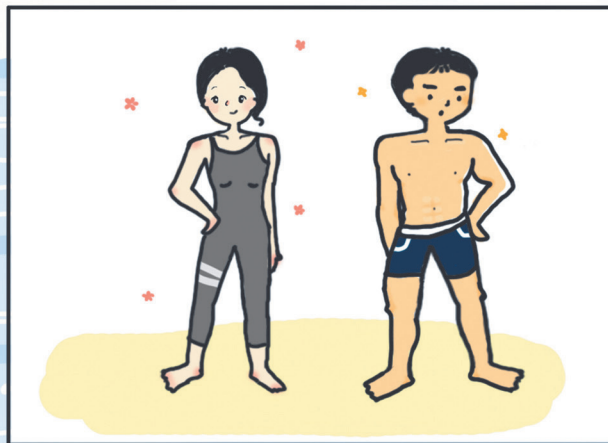




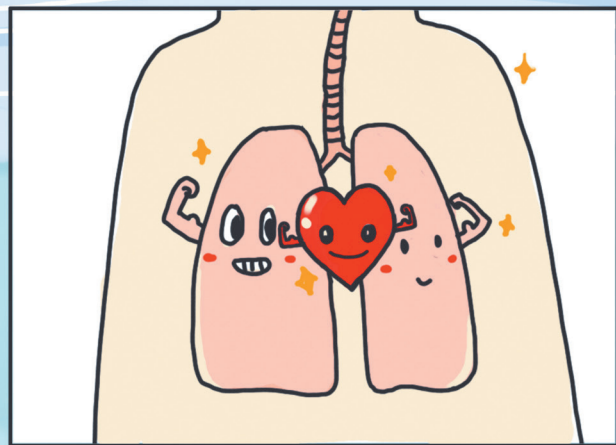
游泳的好处



求生技能



美体塑形



加强心肺功能



缓解压力



Lesson 02 训练装备

以下是游泳初学者需要使用的装备，
可以按照自己的喜好挑选适合自己的款式！



泳衣



泳帽



泳镜



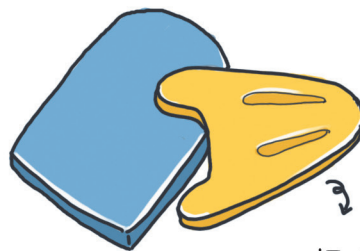
浴巾



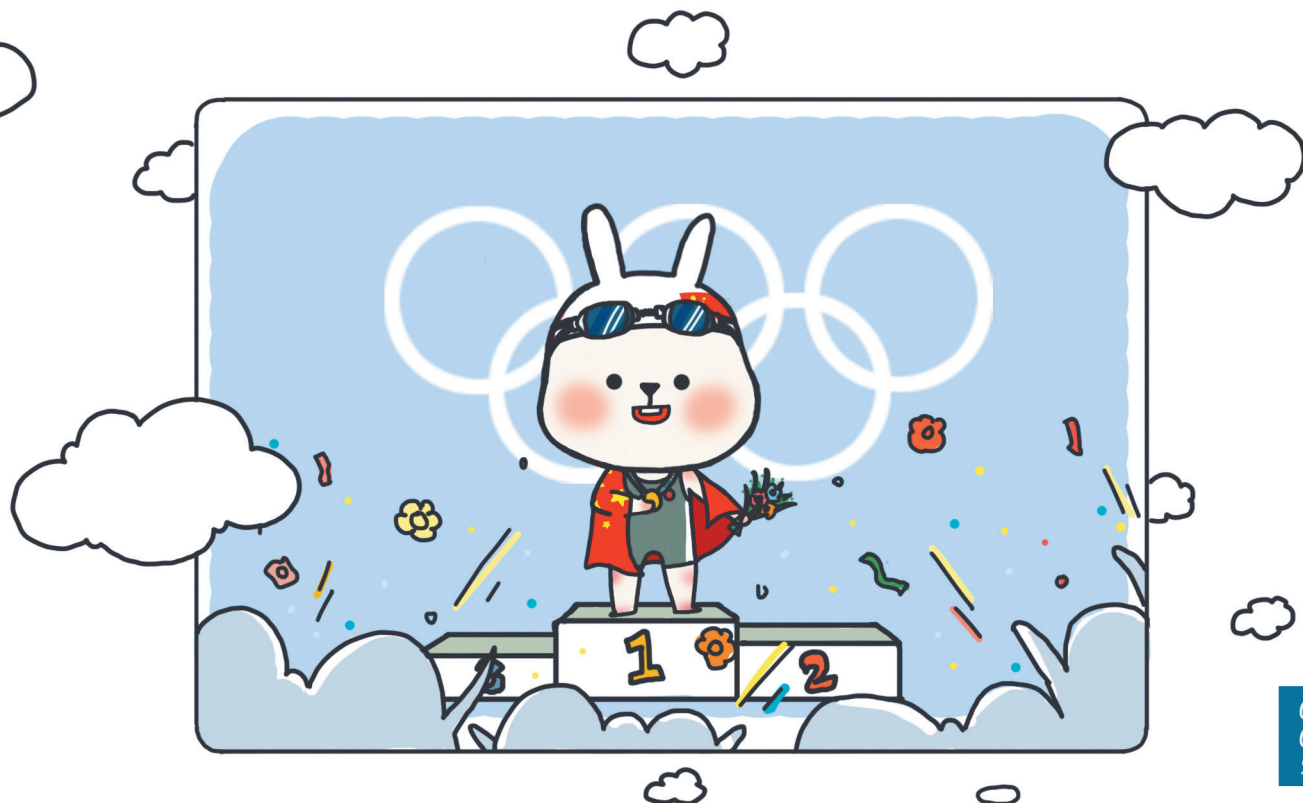
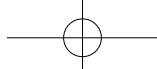
拖鞋



泳包



打水枪

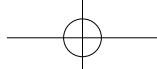


“❤”
要有一颗热爱游泳的心。

不管学习游泳的初衷是什么，
都不要因为遇到困难而放弃！

将来我也要成为冠军！





Lesson 03 热身运动



在学游泳之前，我们要先做一些热身运动，使自己的身体充分活动开，以免在水里出现抽筋的现象。



颈部

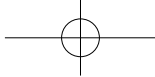
先顺时针、逆时针绕圈各10次。单手轻轻将头部向一边拉伸，左右各10秒。



肩部

两手分别弯曲搭在肩部，向前向后绕圈各10次。





腰部

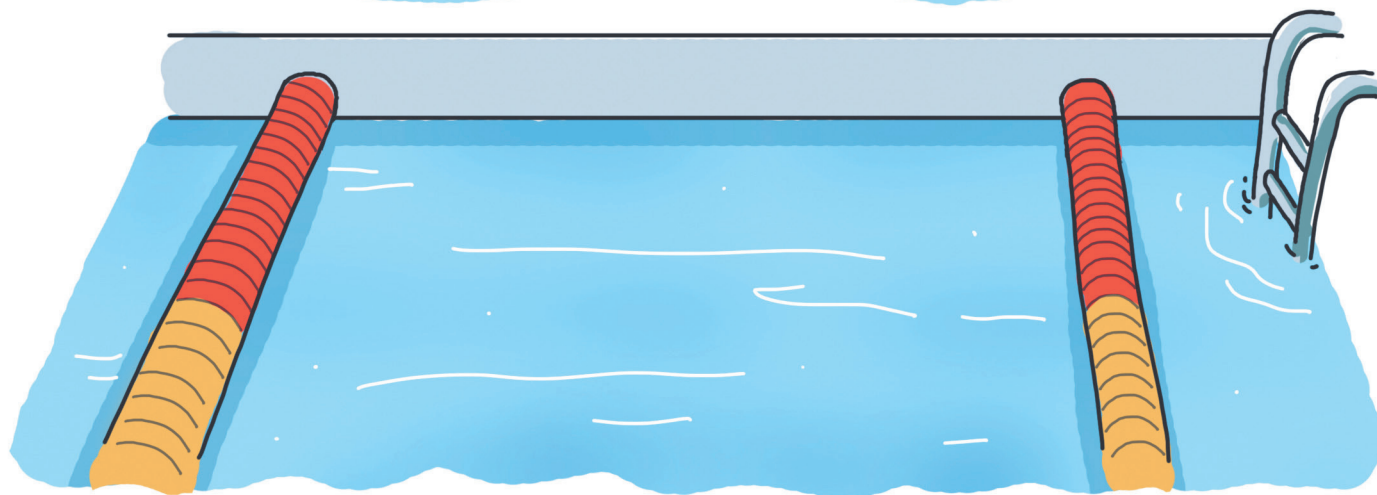


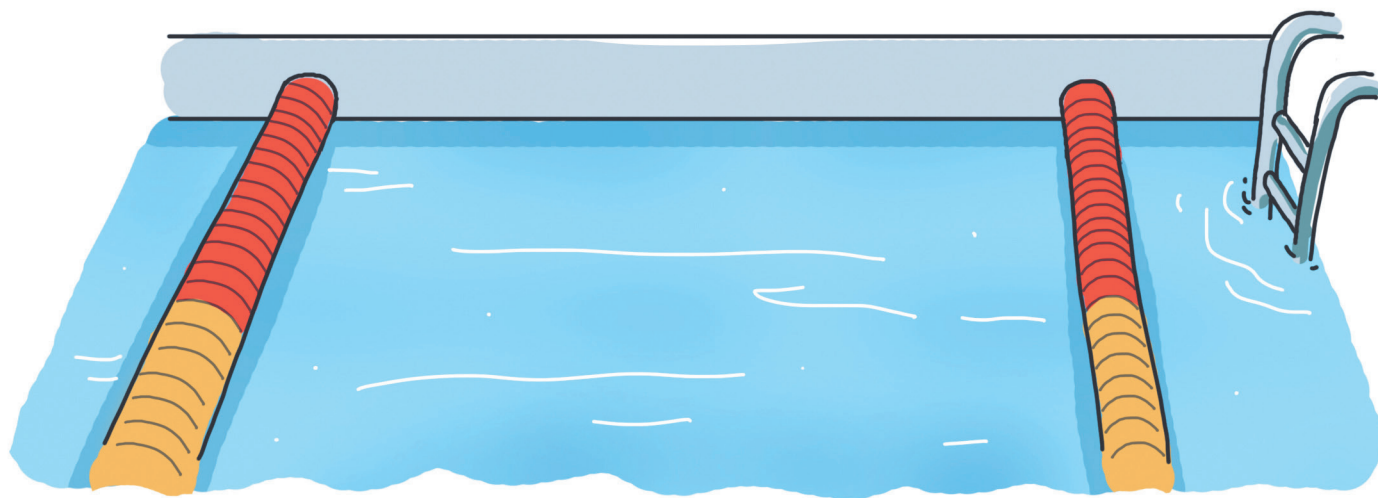
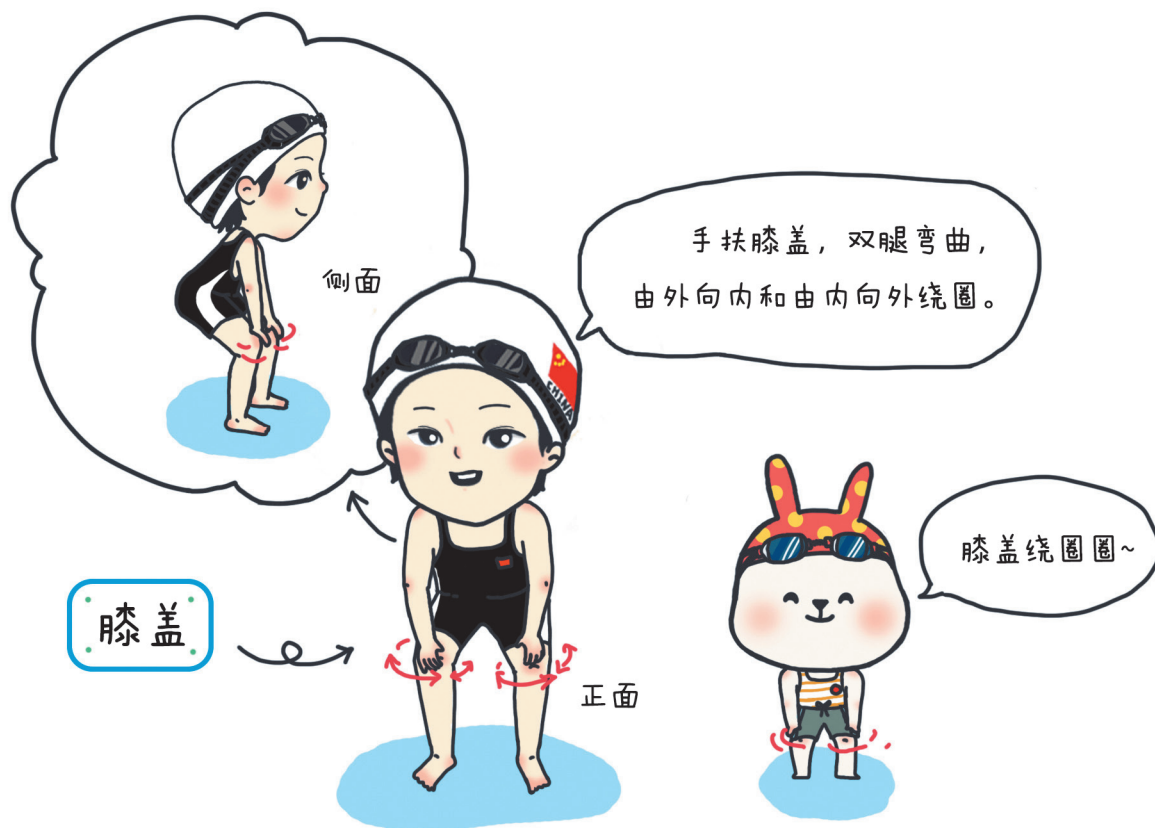
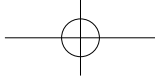
双腿与肩同宽，双手抬起并微曲，
与腹部平行。向左右转体。

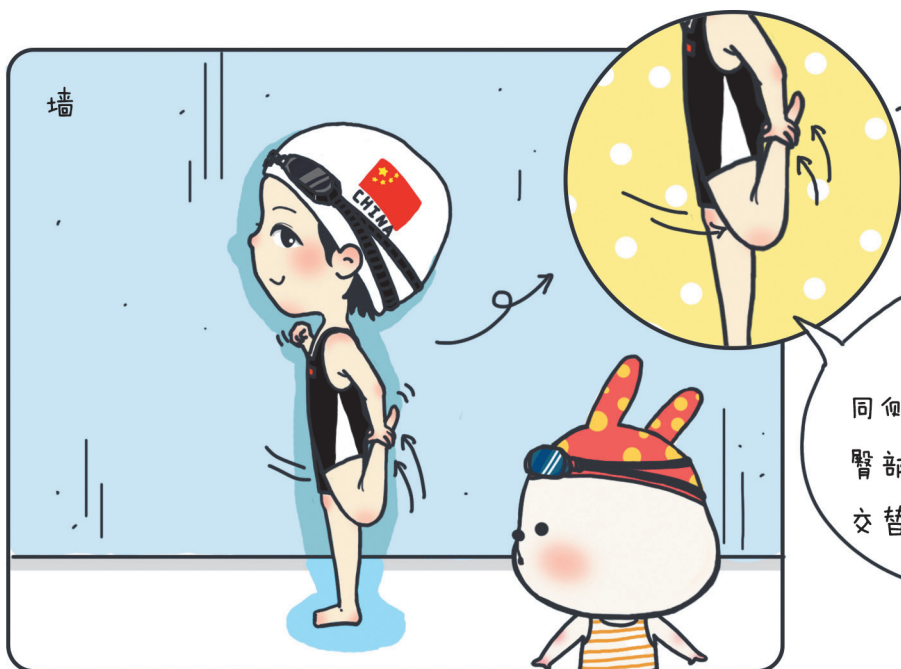
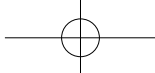


双手抬起，
左右转体~

007







大腿

单腿站立，同侧手抓住同侧腿的脚背，脚后跟贴住臀部，向后上方拉伸。双腿交替牵拉。



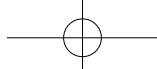
小腿

双手扶墙，前腿微曲，后腿伸直，把重心放在后腿，感受腿部拉伸。



小贴士：

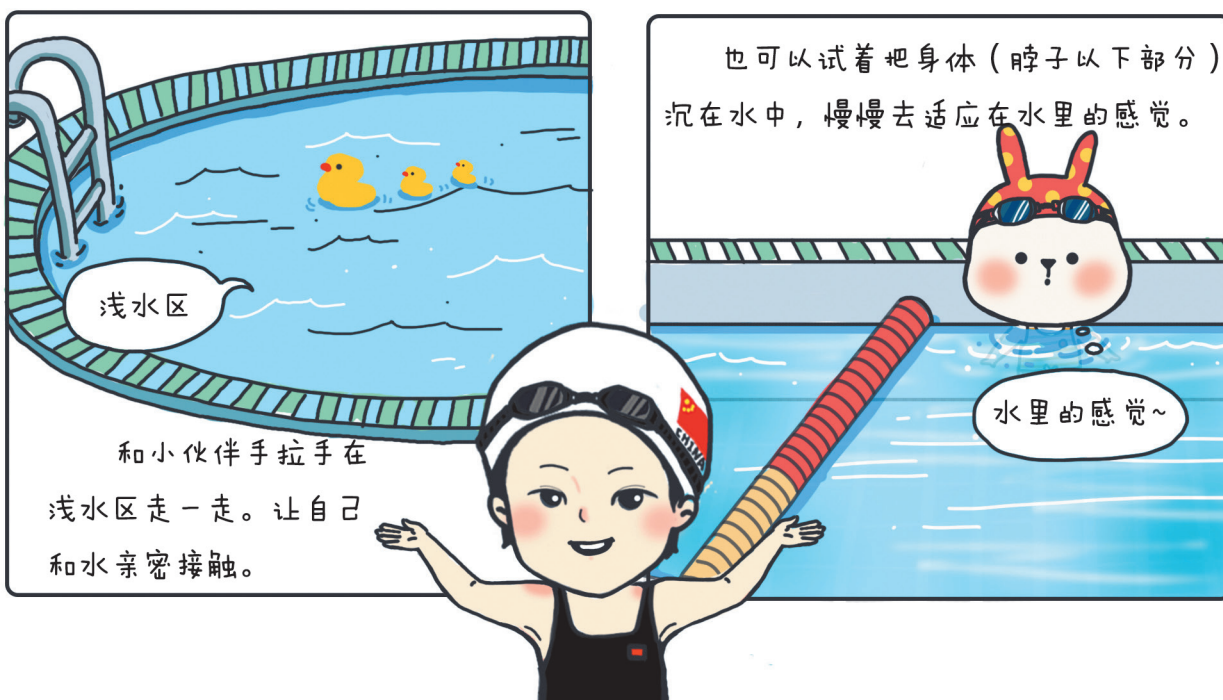
每个动作牵拉的时间自己掌握，静态拉伸保持10秒以上。



Lesson 04 克服恐惧



010

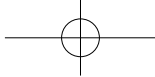






好吧。
谁让大耳兔还没学会游泳呢……





Chapter 2

游泳入门教学

Lesson 05 憋气

Lesson 06 漂浮

Lesson 07 流线型

013



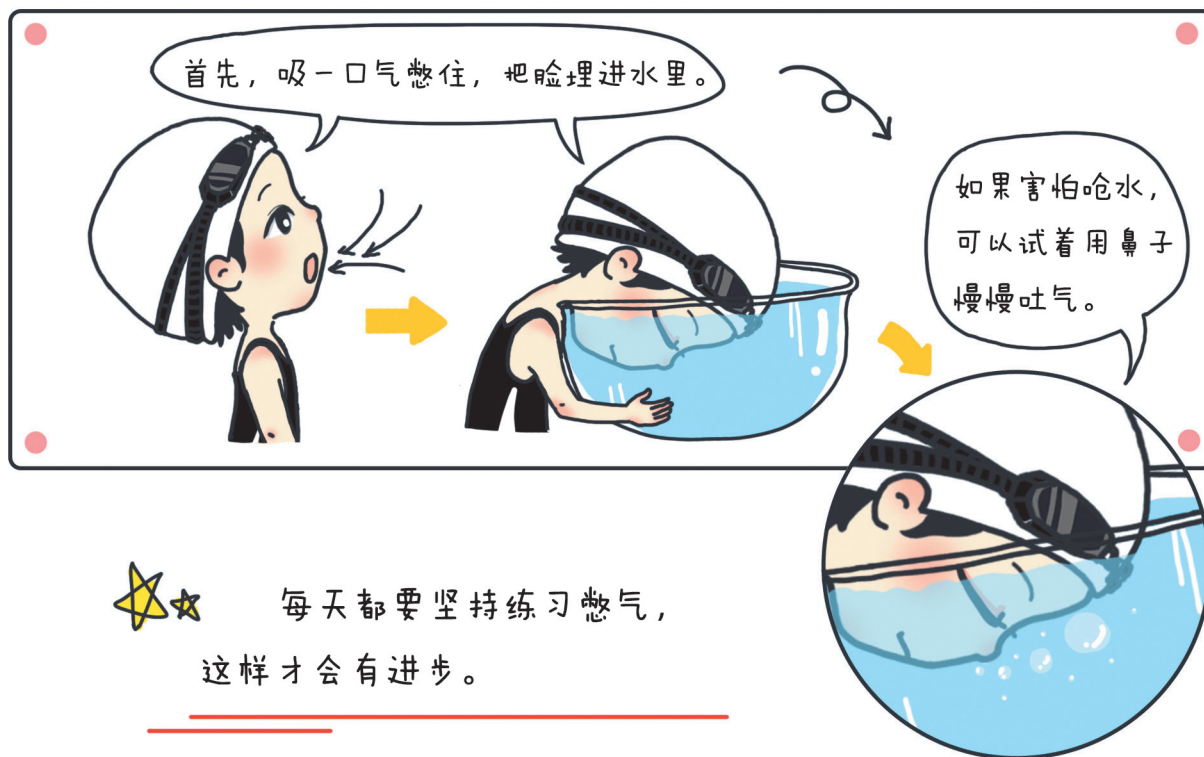


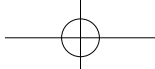
Lesson 05 憋气



憋气是泳者的一门必修课。为了防止呛水而造成对水的恐慌，我们不要急着去泳池练习，可以先用装满水的脸盆或在水池学习。

014

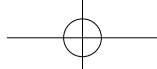


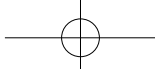


小贴士:

刚开始练习的目的是学会如何憋气，
不急于追求时间。等到熟练掌握憋气后，
可以通过不断练习来延长憋气时间。





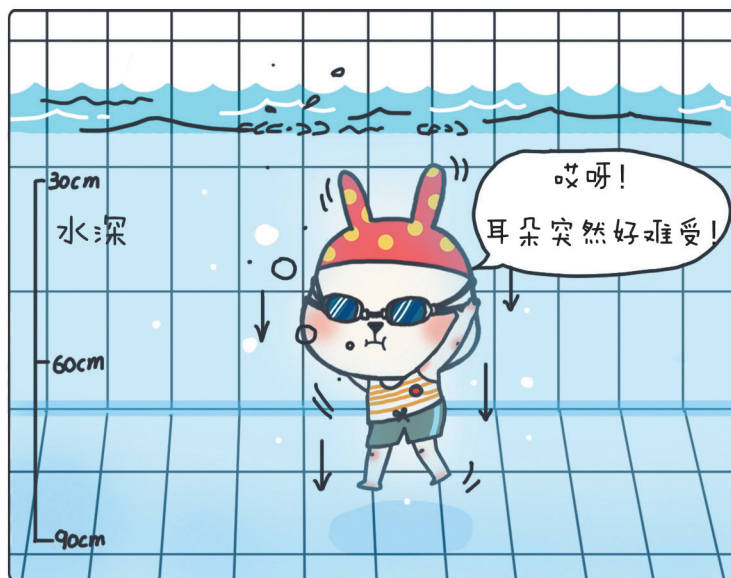


小贴士:

1、很多初学者因为紧张会不小心把气吐出去，这时身体就容易下沉。在水里身体越放松越好，别担心，只要憋住气，过一会儿就会浮起来的。



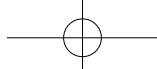
017



小贴士:



2、第一次潜到水底可能会出现耳朵不适的情况，不用着急，因为潜得越深水的压力就越大。



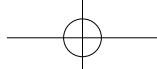
在水底感到不适时可以尝试下面这个方法：

闭紧嘴巴，捏住鼻子吹气。你会感觉自己的耳朵被一股气流冲开了，这时候耳朵就会舒服很多。

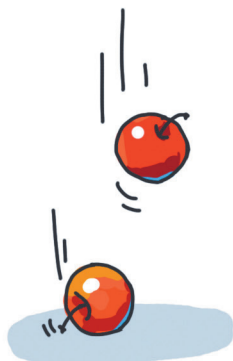


018

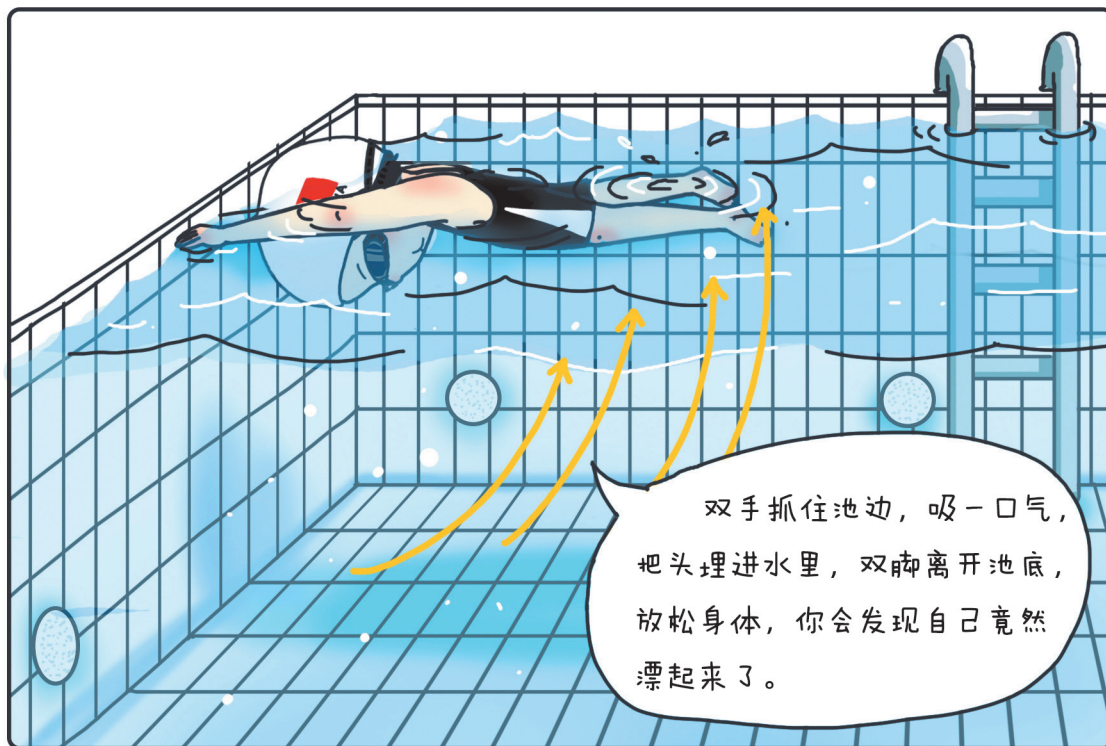




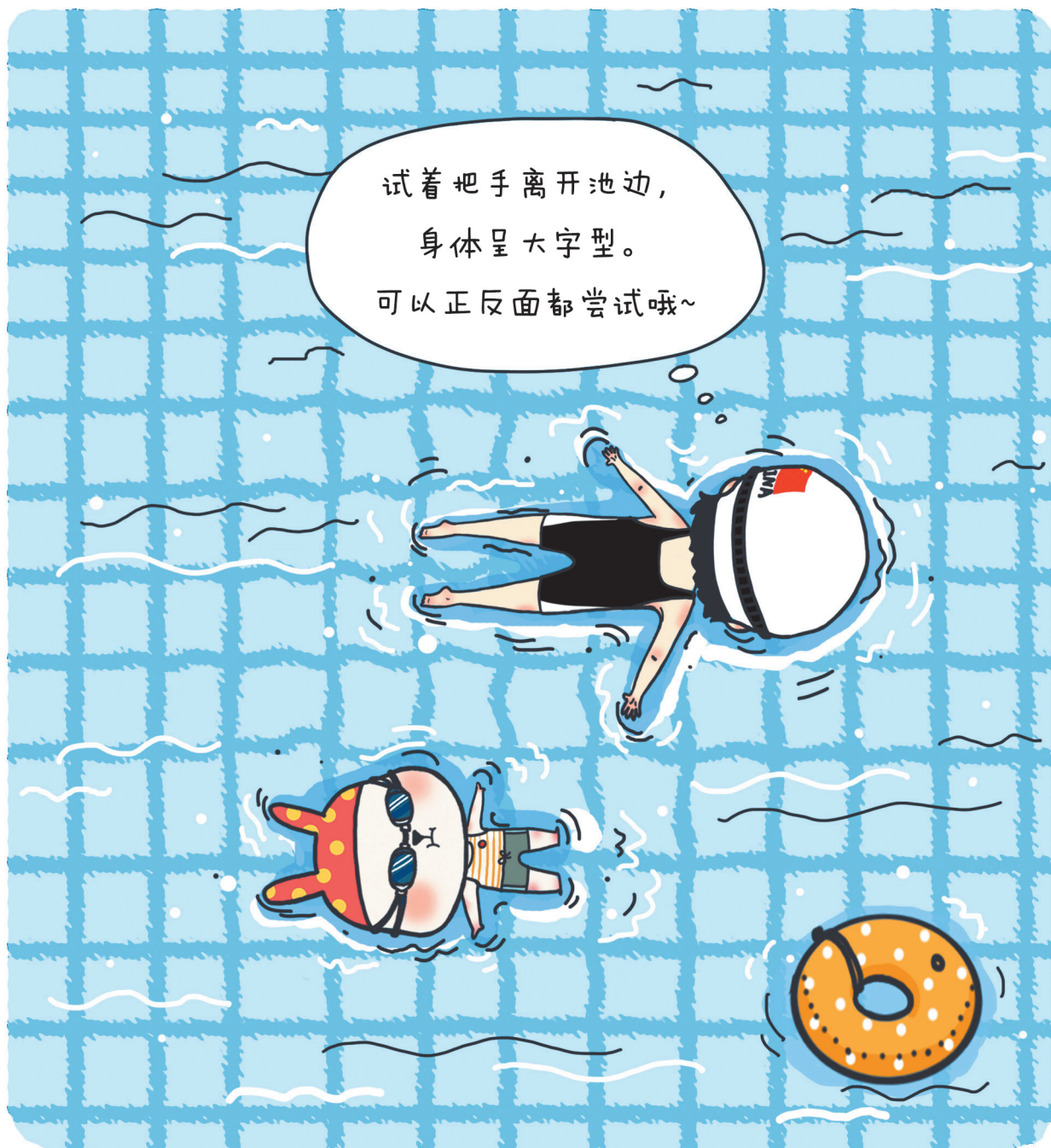
Lesson 06 漂浮

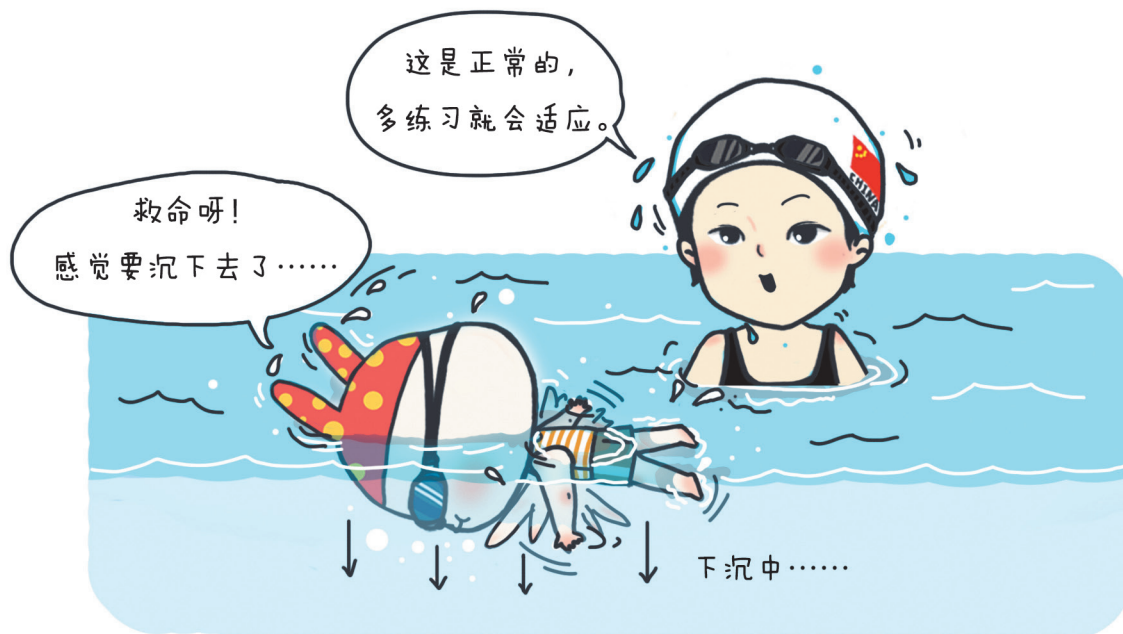
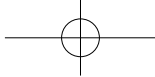


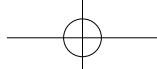
在水里我们脱离了地球引力，初学者很容易失去平衡与方向。这时需要做一些训练，来体会你身体漂浮在水面上的感觉。



双手抓住池边，吸一口气，把头埋进水里，双脚离开池底，放松身体，你会发现自己竟然漂起来了。

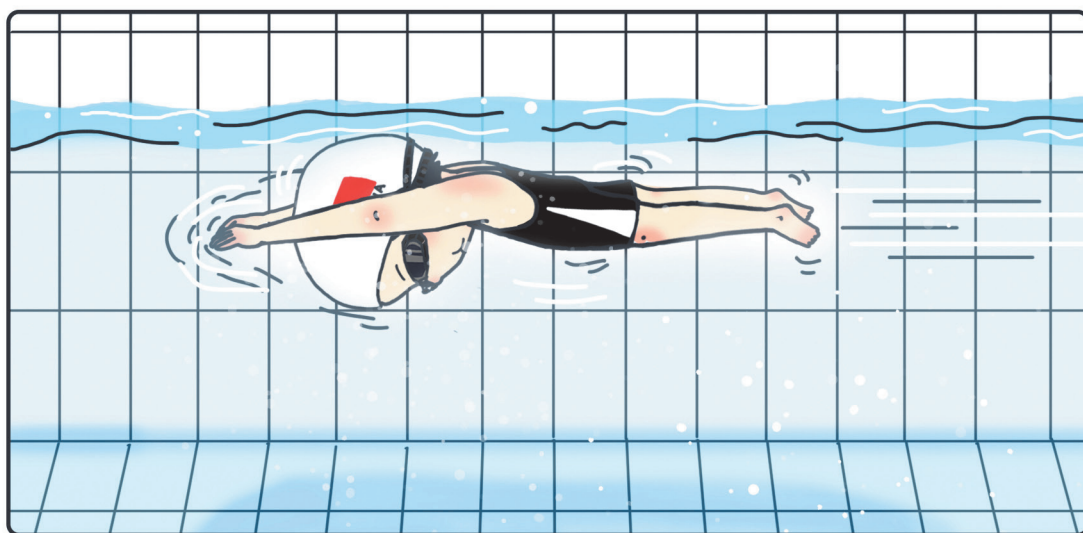




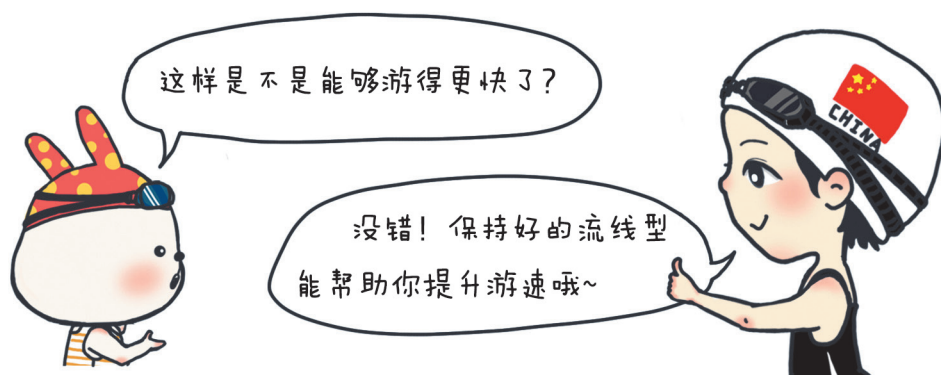


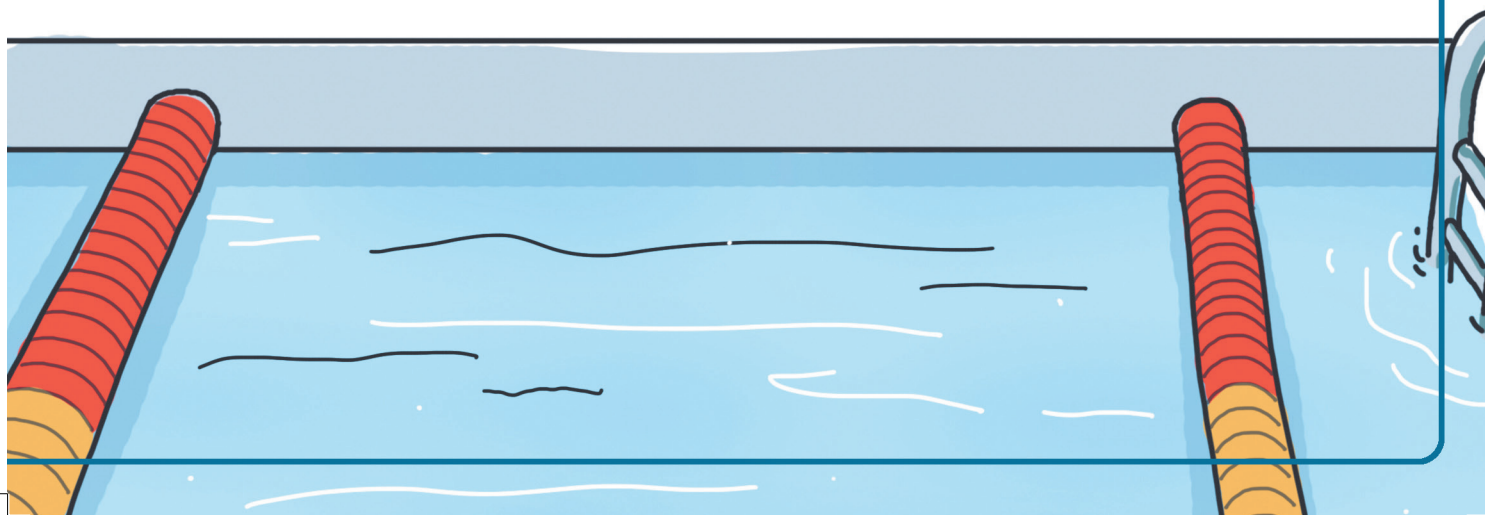
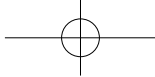
Lesson 07 流线型

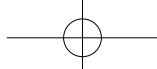
流线型训练能够帮助提高身体位置，
提升浮力，减少身体在水中的阻力。



0
2
2







条件允许的情况下最好能够对着镜子，
方便看到存在的问题。

非常棒！

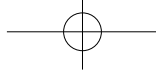
多观察多练习会做得更标准哦！

镜子

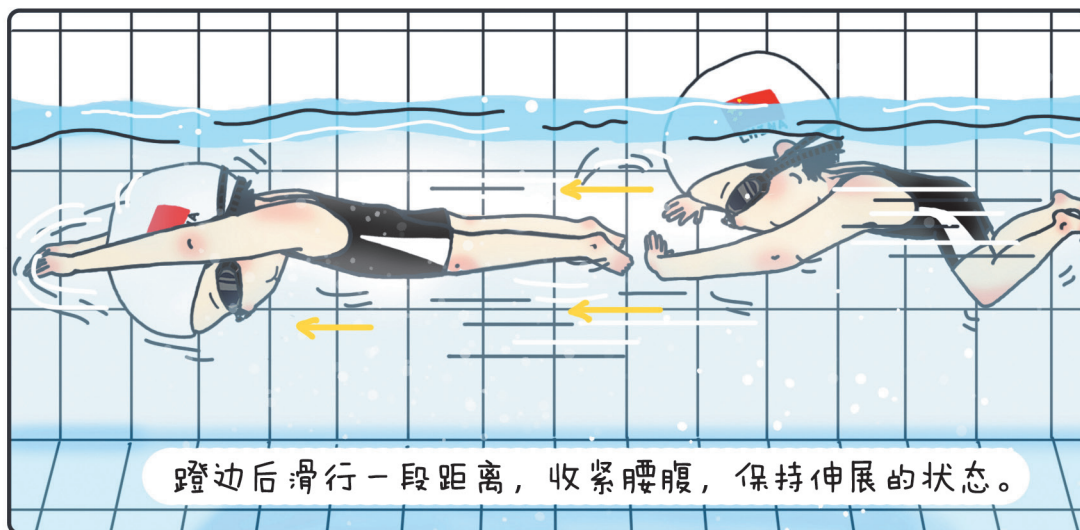


快来看看镜子里
我的动作对了没有？

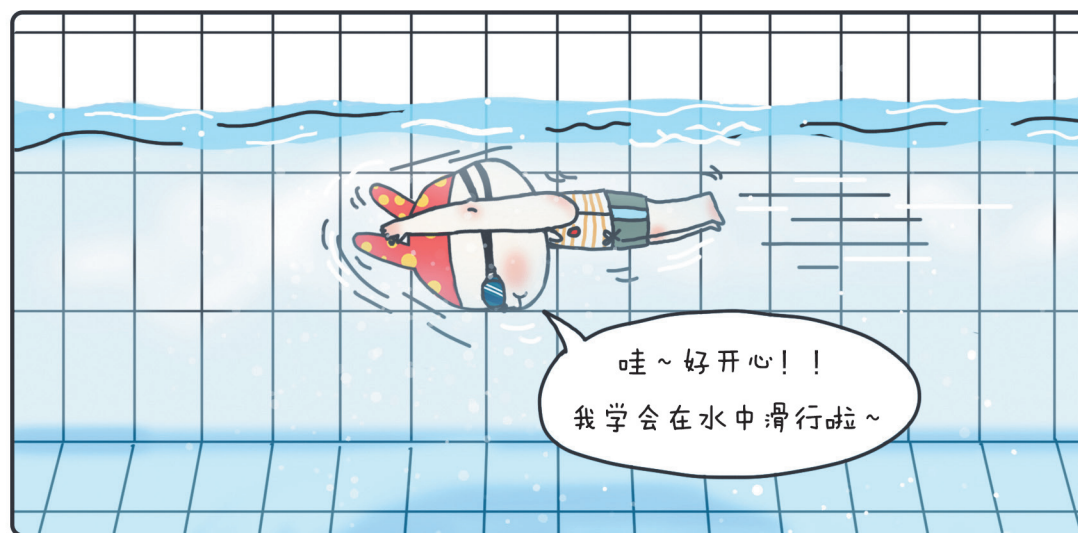


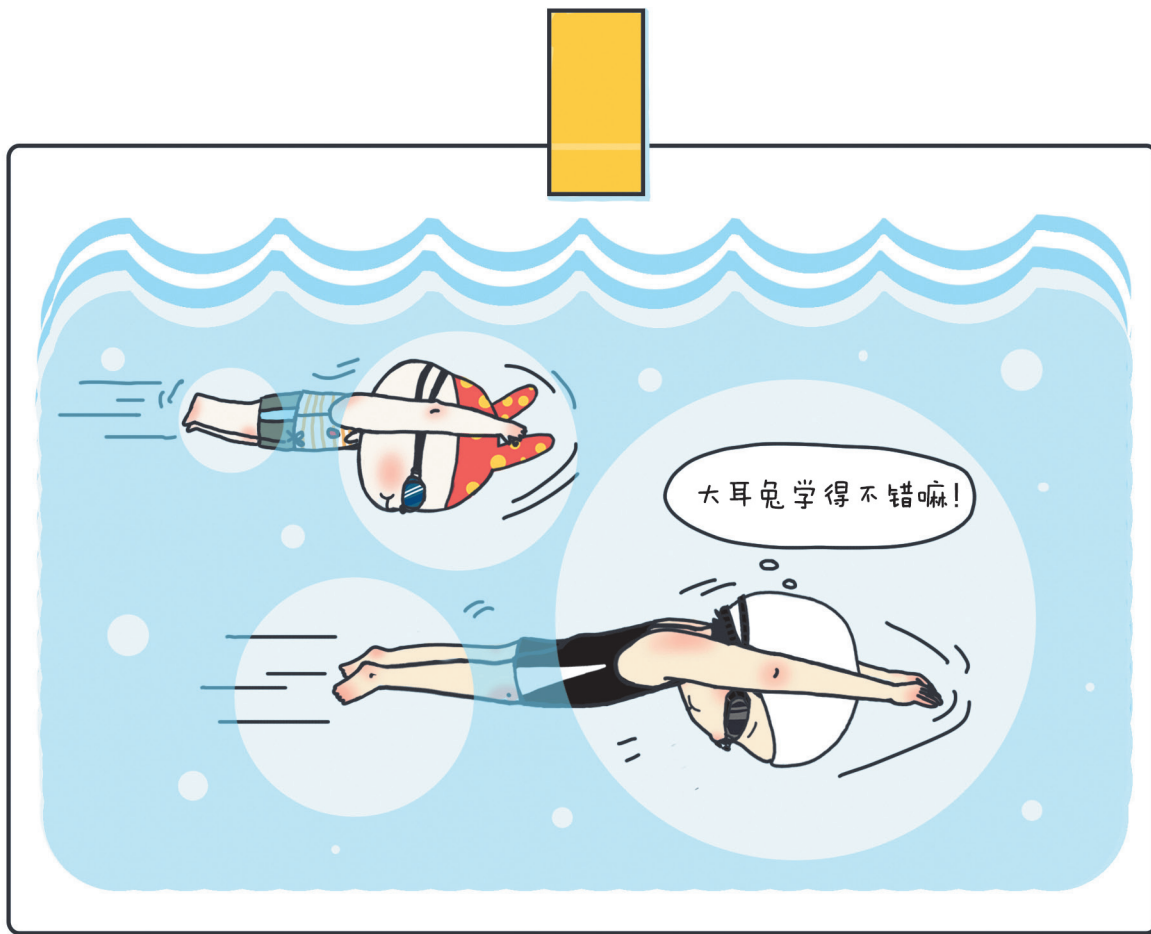
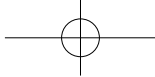


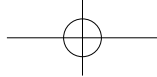
现在可以在水中做流线型了：



025







Chapter 3

蛙泳技术基础教学

Lesson 08 蹬腿模仿

Lesson 09 水上蹬腿

Lesson 10 划手模仿

Lesson 11 水上划手

Lesson 12 配合模仿

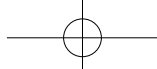
Lesson 13 蛙泳配合

Lesson 14 技术重点

Lesson 15 专业技巧

Lesson 16 出发转身





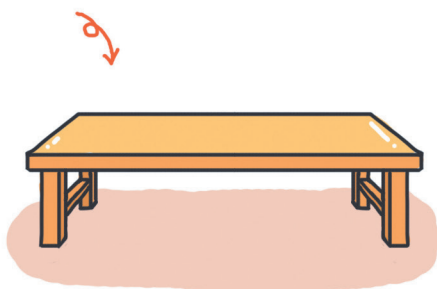
Lesson 08 蹬腿模仿



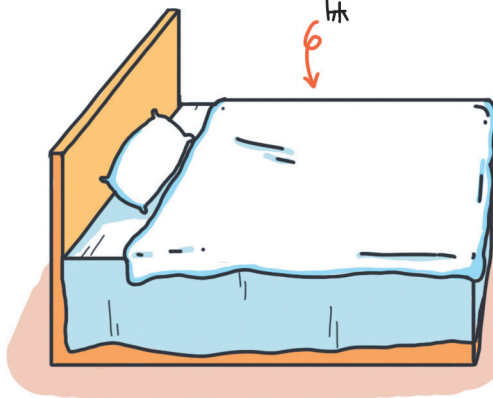
028

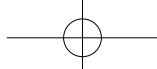
可以找一个凳子或者趴在床上，确保周围有足够的空间，将大腿留在外面。

板凳



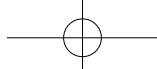
床





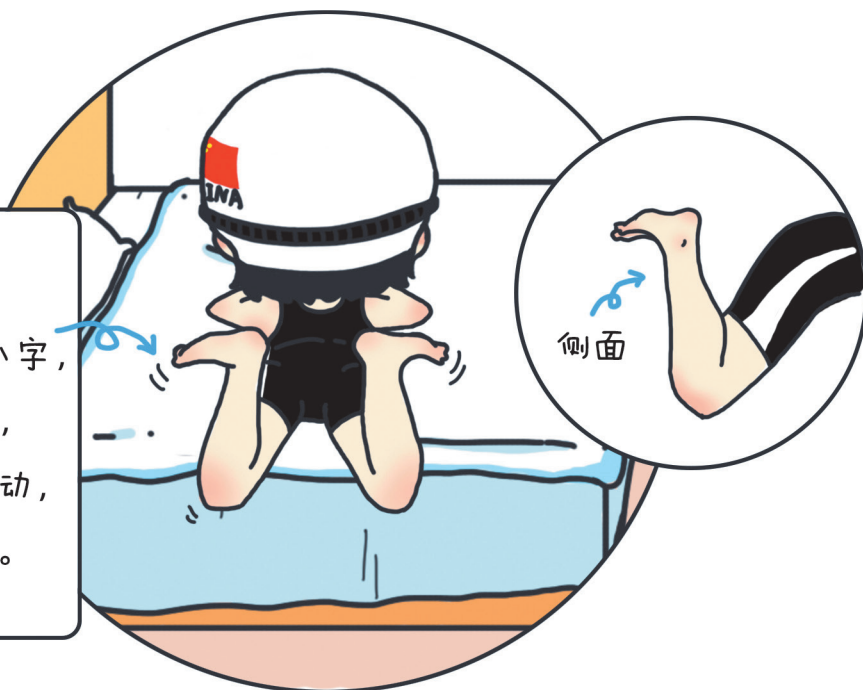
蛙泳腿一共分为三部分，
分别是：收、翻、蹬夹。



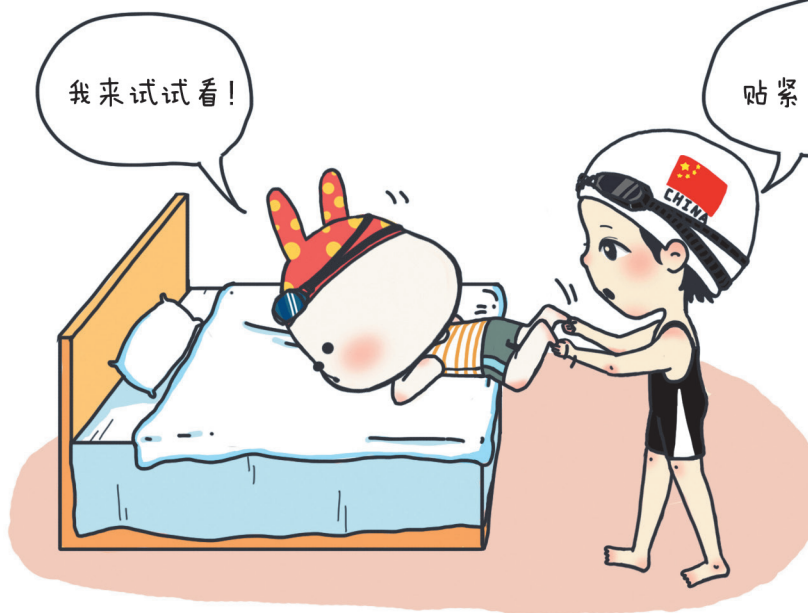


复习

勾起脚腕，
脚后跟贴紧呈外八字，
双腿向外打开，
大腿前端不要移动，
脚腕始终勾着。



我来试试看！

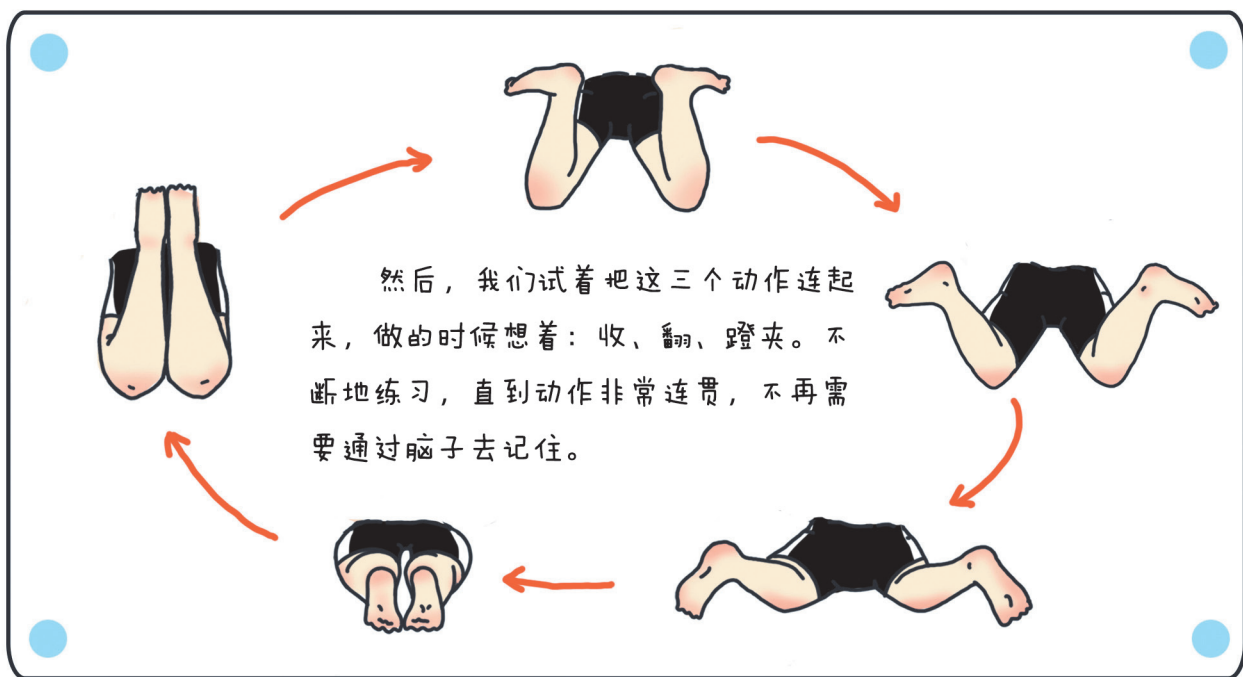
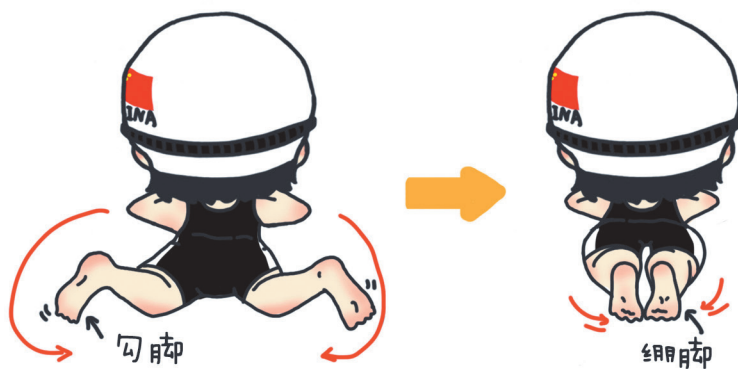


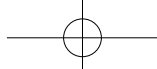
脚后跟要
贴紧呈外八字。



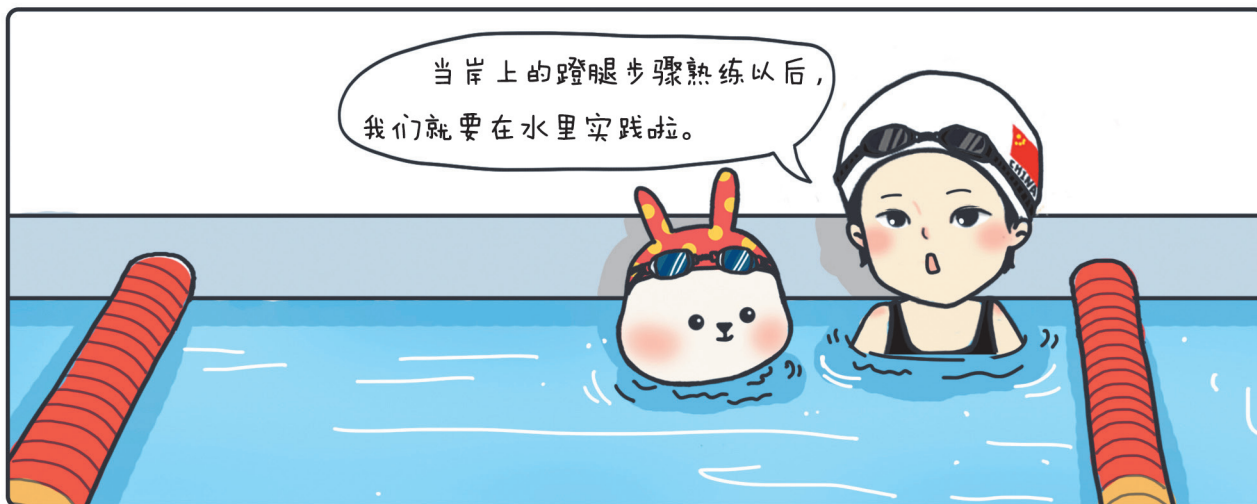
蹬夹

双腿沿着两侧划一个圈向后蹬，在蹬腿的过程中，脚腕慢慢由勾变成绷直的状态，腿蹬直后双脚脚尖向内贴紧。



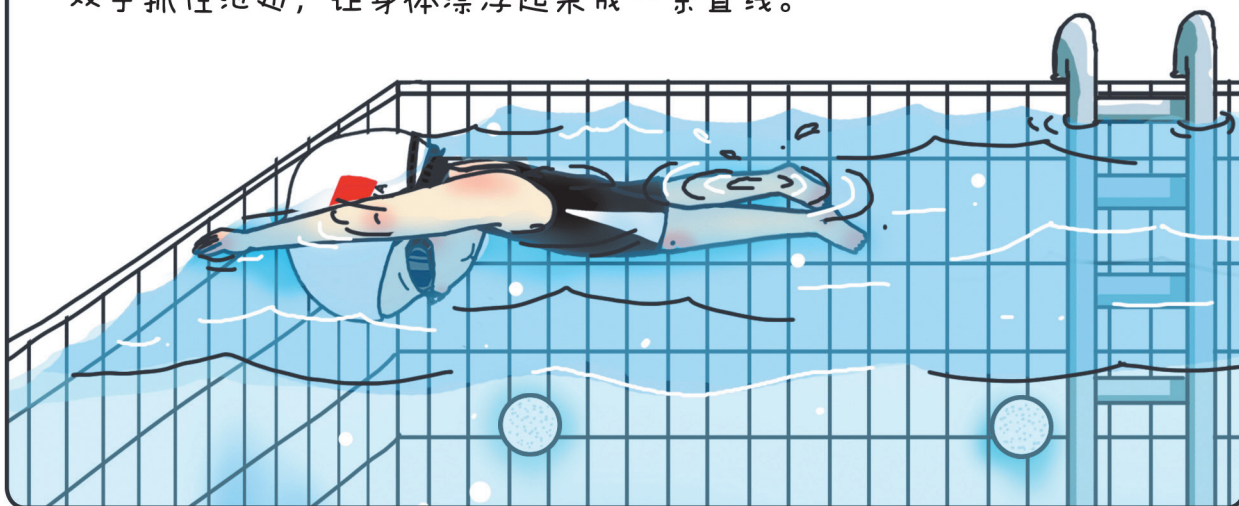


Lesson 09 水上蹬腿



032

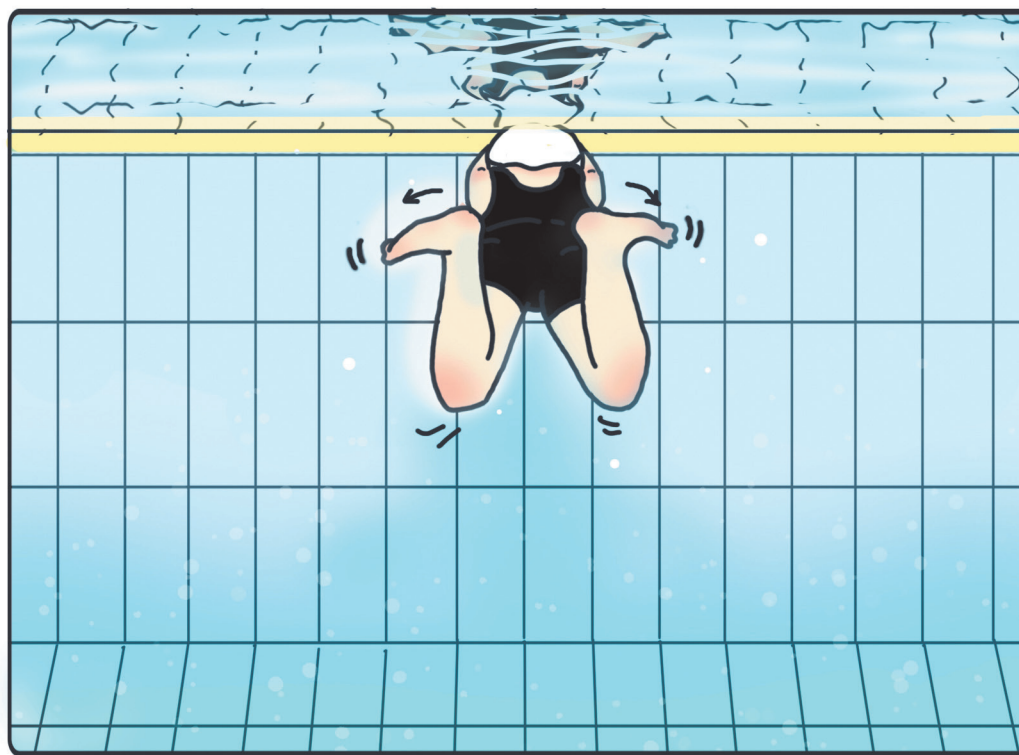
双手抓住池边，让身体漂浮起来成一条直线。



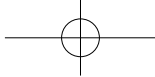


把之前岸上学习的蹬腿动作套入到水中。

先试着把收和翻连接在一起。



033

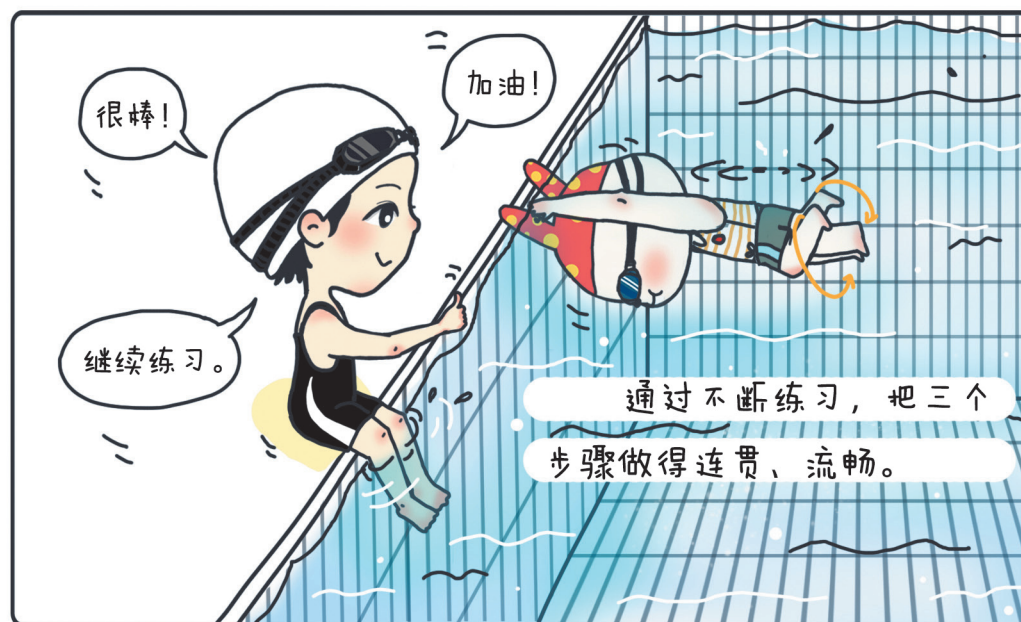
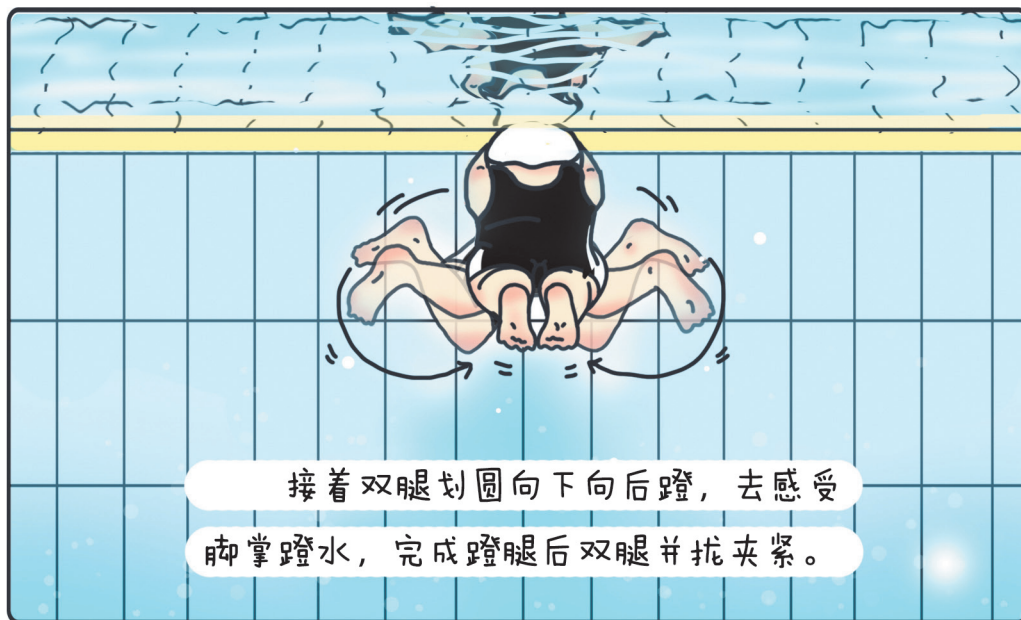


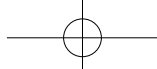
动作要点：



错误示范

注意收腿时两腿间的距离，
不要分得太开。收腿和翻腿间也
不要有停顿。





浮板蹬腿



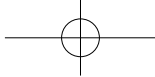
注意事项

浮板蹬腿时，需要收紧腰腹部，保持更好的身体位置。



打腿时配合呼吸：





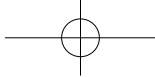
Lesson 10 划手模仿

首先，身体微微前倾，低头，
双手并拢向前，伸直贴住耳朵。



双手同时向外划开。

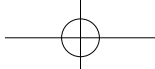




当手划到斜45度左右时，
手腕朝池底方向抱水。



此时双手抱水并向内夹，同时身体慢慢向上向前倾。



接着手掌贴紧，配合腰部将身体和手前伸。



小贴士：

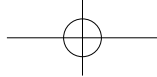
这一步骤在夹手时
像一个舀水的动作。
反复练习，注意动
作连贯，中间没有
停顿。



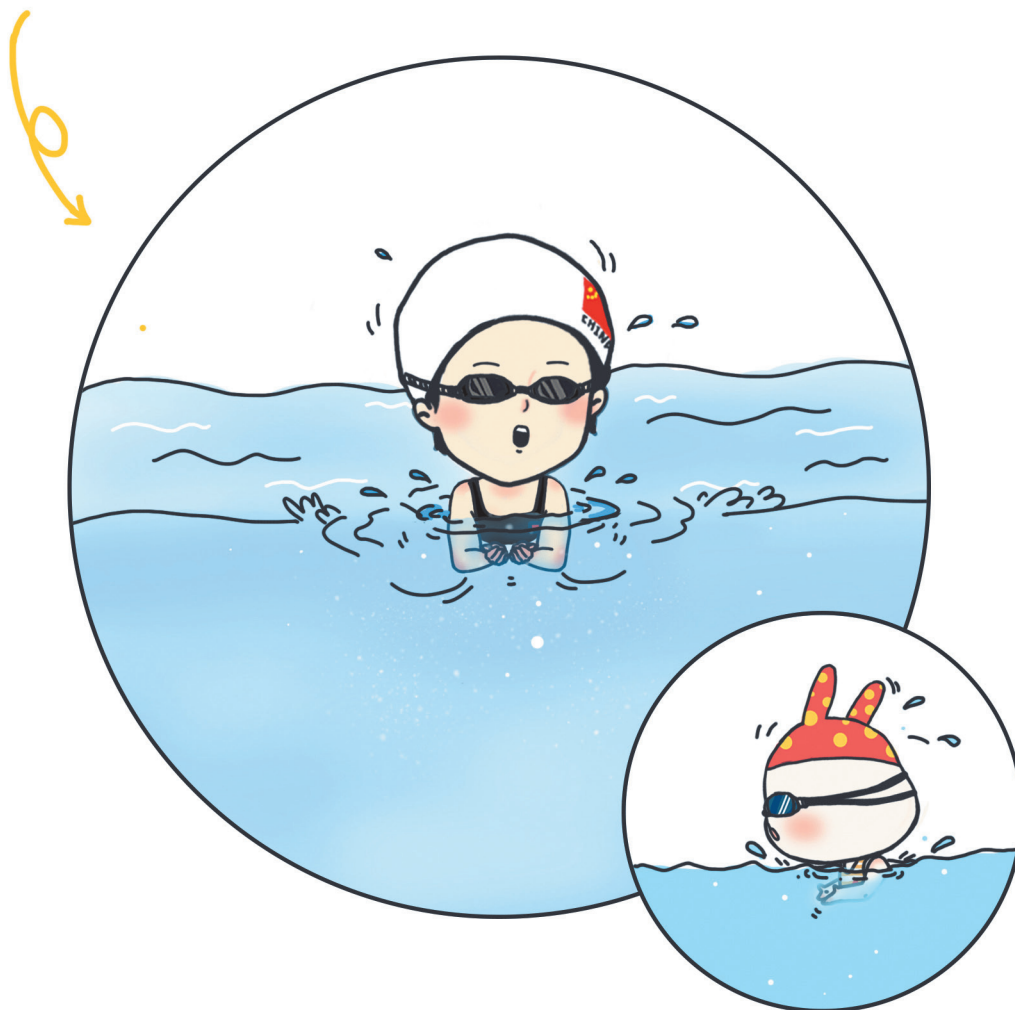
是像一个舀水的
动作，不用真的舀水呀~

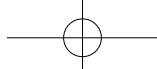
我舀到水啦！



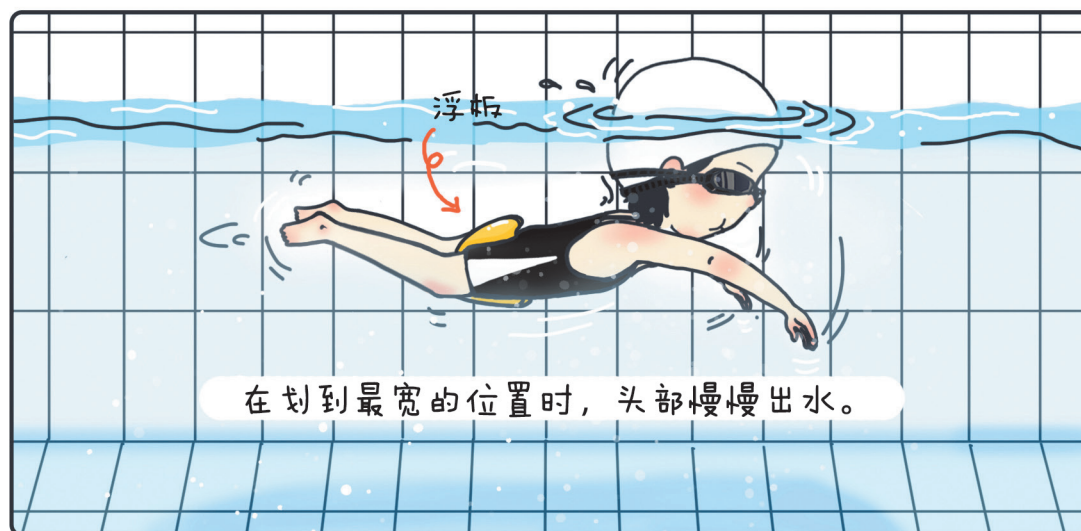
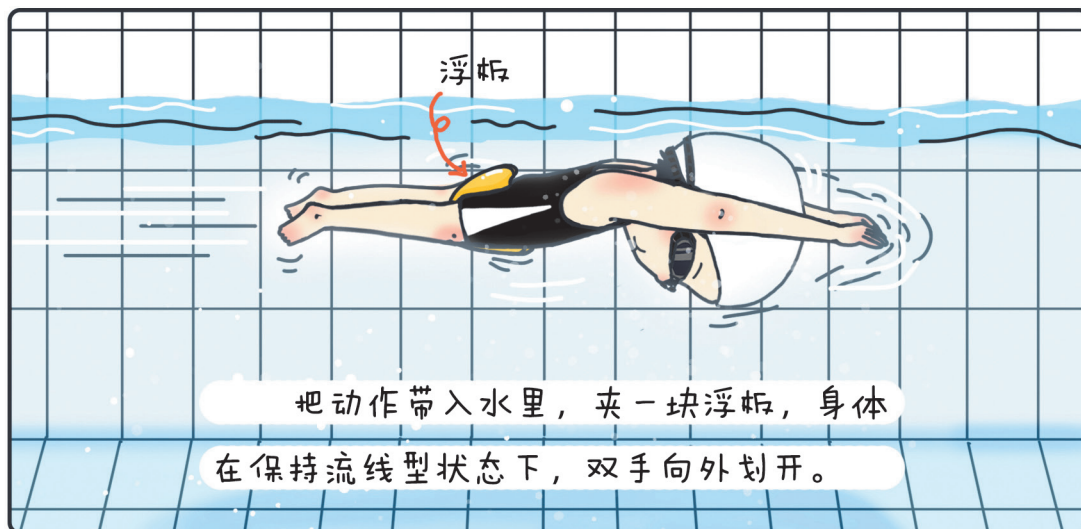


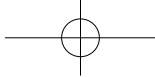
下面，想象在水中呼吸的动作。当双手开始抱水时，头慢慢抬起，在双手向里夹的同时吸气，接着身体前倾，双手贴紧向前伸。





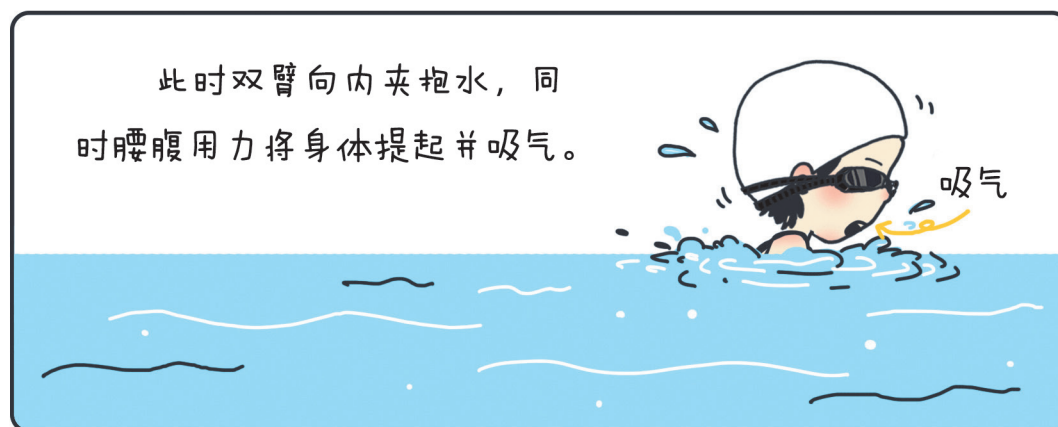
Lesson 11 水上划手

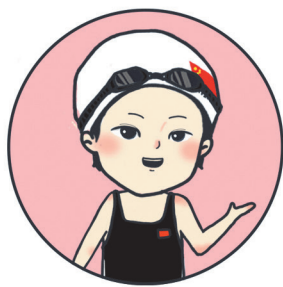
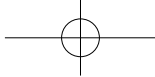




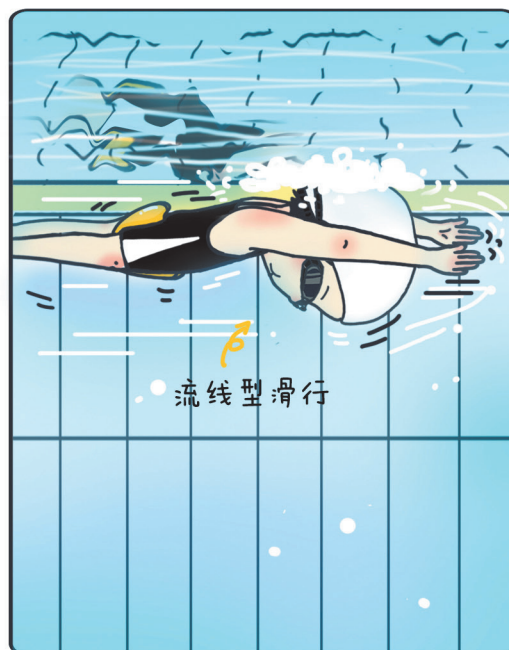
043

此时双臂向内夹抱水，同时腰腹用力将身体提起并吸气。





收紧腰腹，双手贴紧向前伸，
最后保持流线型滑行。







Lesson 12 配合模仿

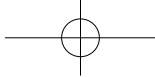
配合模仿是在之前划手模仿的基础上加入腿部的动作。

现在我们要在之前学习的划手上加入腰部和腿部的配合。

在划手进行到夹手的同时，身体微微向上向前倾，并弯起一条腿。

(此时的弯腿动作代替在水里的蛙泳收腿动作)





结束夹手动作，紧接着双手并拢，配合身体向前伸并打腿。

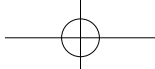


047



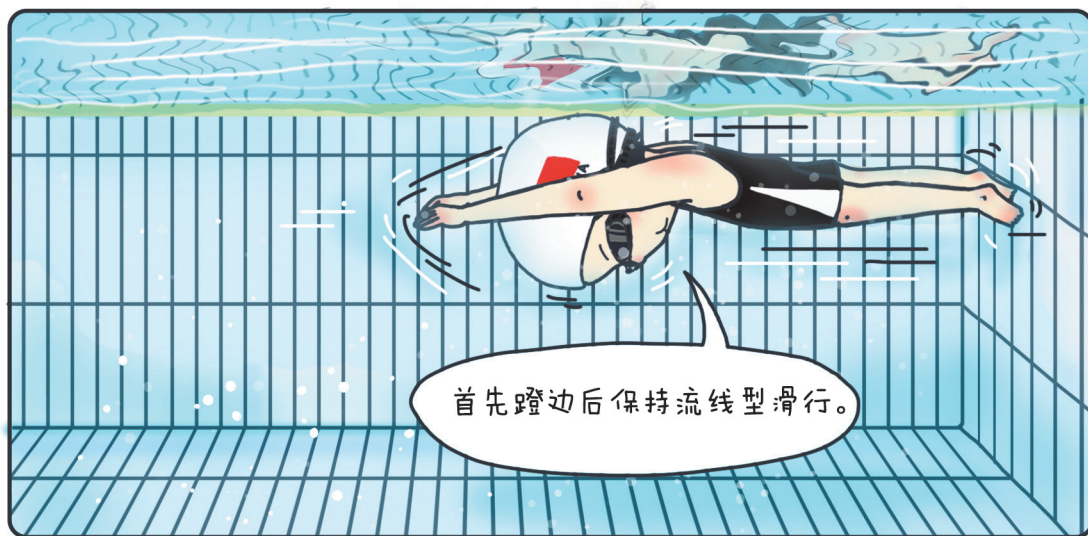
小贴士：

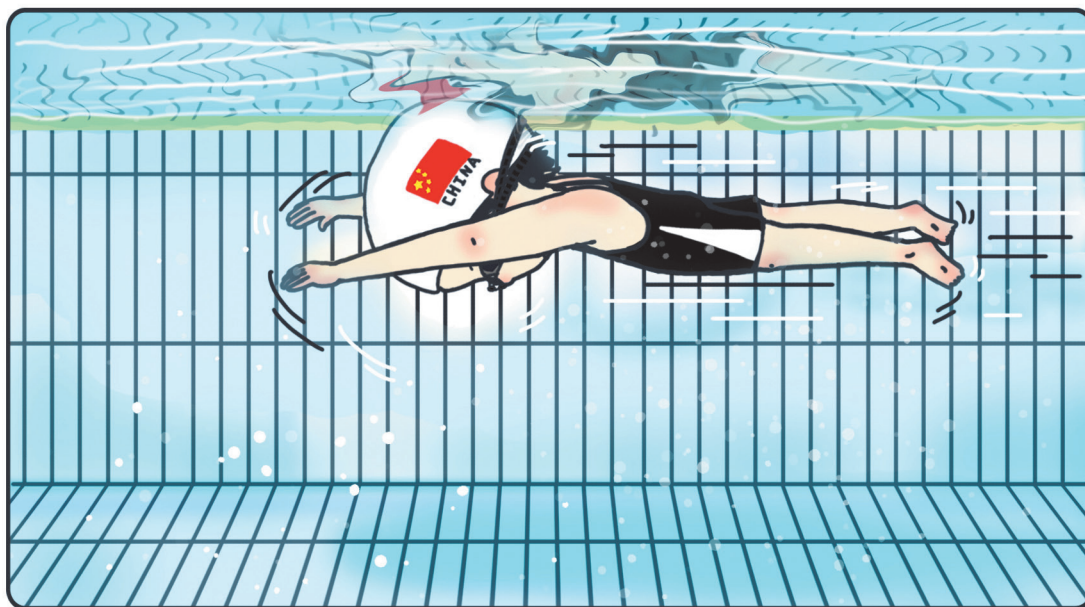
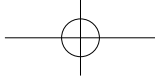
以上的模仿只是为了找到蛙泳手腿的配合点，所以蛙泳腿先用单腿代替。完全掌握了手腿配合技巧后，就可以进行下一步水里的配合了。



Lesson 13 蛙泳配合

现在我们可以把岸上的配合动作运用到水中。
一开始可能会有些不协调，这都是正常的情况。只
需要多思考、多尝试就能够很好地掌握。

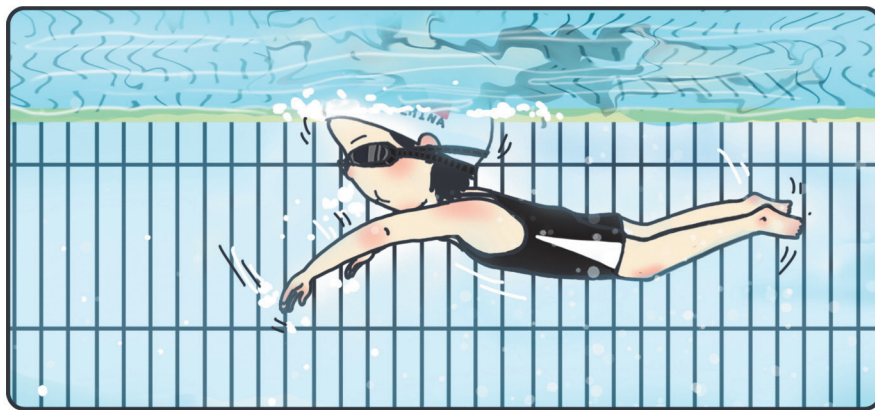




049

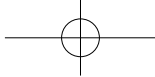
在滑行速度下降时双手开始向外划开。



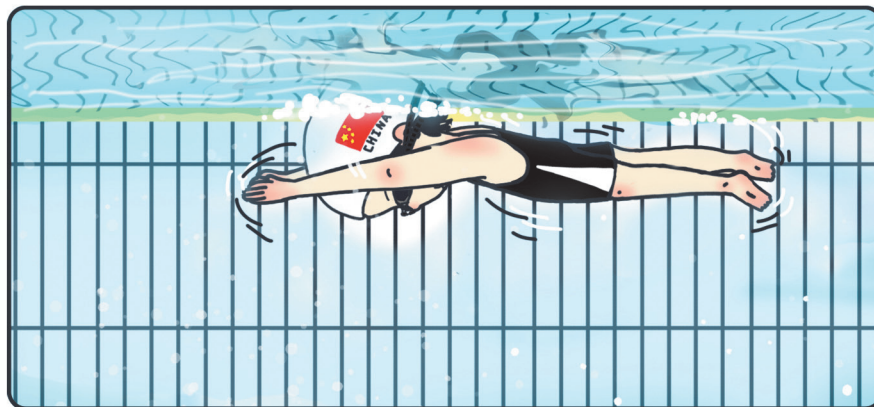


在进行到夹手
的同时弯起膝
盖。当双手出
水时翻手腕。





双手前伸时蹬腿。



最后保持流线型滑行。



Lesson 14 技术重点

完全掌握了蛙泳的配合技术后，教给大家一些蛙泳中的技术重点。



1、划水范围

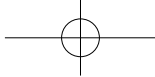
蛙泳划手范围的大小非常重要，手划得太大会产生过多的阻力，也会导致全身的力量分散。



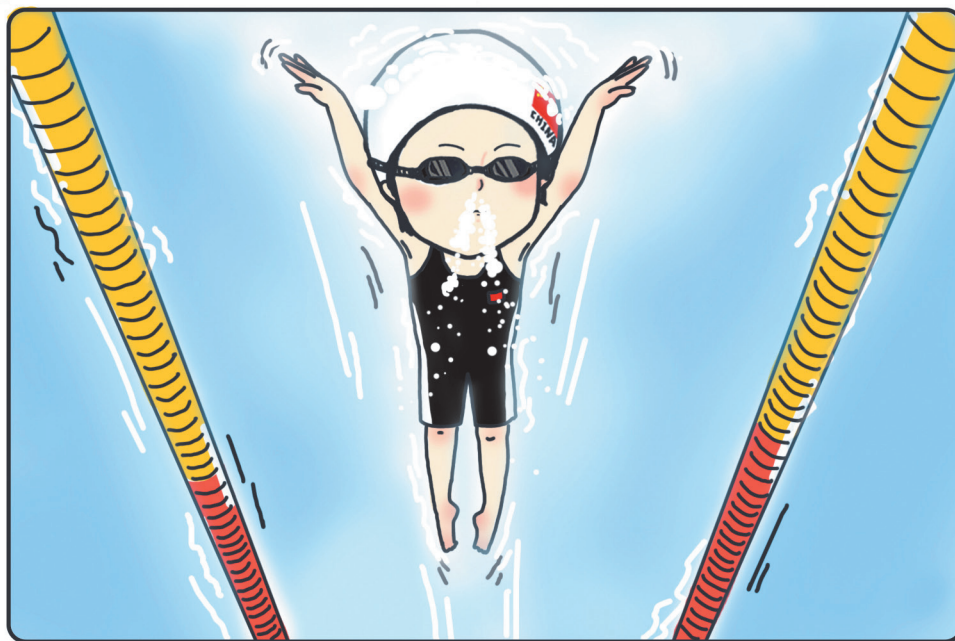
错误示范

划手范围太大容易产生阻力，也会导致力量分散。

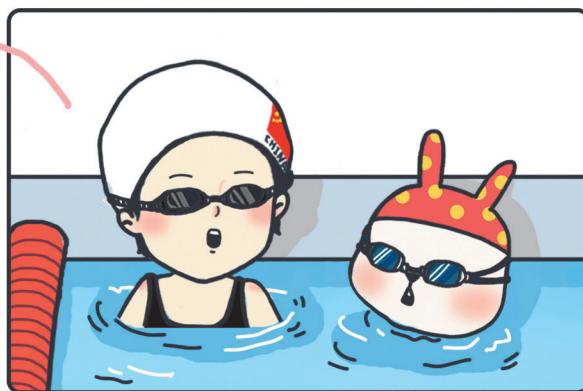




正确示范



多练习与体会，
找到最适合自己的
划水范围，在不增
加阻力的情况下抱
到更多的水。



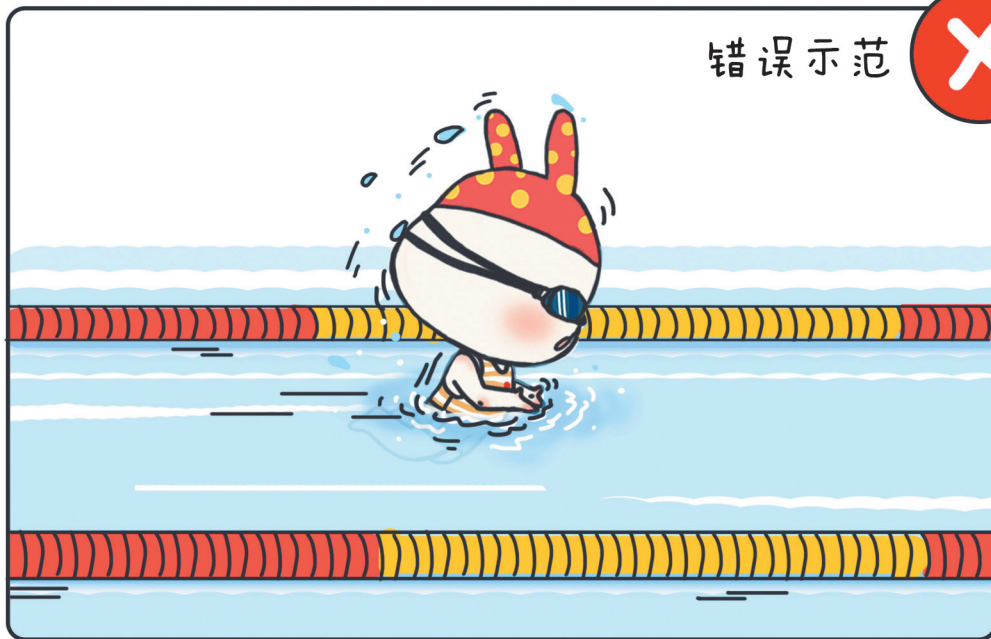


2、身体位置

蛙泳在进行到夹手换气这一步时，不要把上半身拉得过高。这个动作会导致身体下半身下沉，破坏了整体在水中的位置，影响前进的速度。

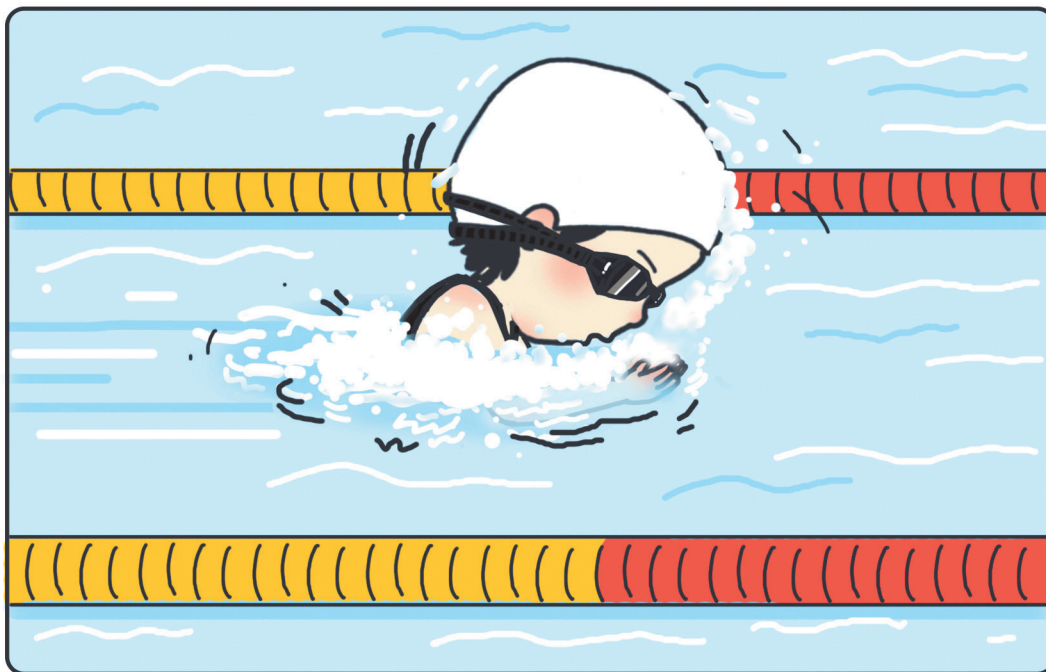


错误示范

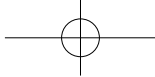




正确示范



应该微微抬起
上半身并向前倾斜，
重心应该在前面而
不是下半身。



3、头部位置

在蛙泳中，头部的位置也非常关键。

错误示范



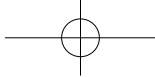
头抬得太高



朝前平视

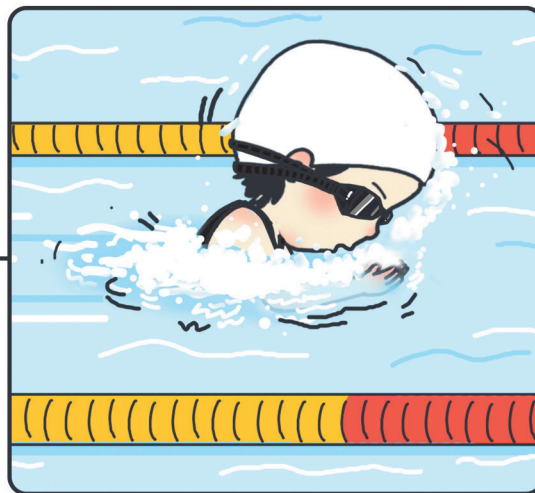


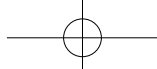
— 头抬得太高或者朝前平视都会影响在水里的身体位置。



正确示范

正确的头部位置应该是
微微收一点下巴，眼睛看向前方45度池底的位置。





4. 腰部发力

想要游好蛙泳，一定要掌握腰部的发力。在蛙泳结束抱水时，收紧腰腹，配合蹬腿向前扑。这个环节如果能够合上力，对蛙泳速度的提高非常大。

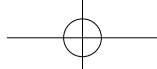
掌握腰部的力量



收紧腰腹

蹬腿向前扑

蛙泳速度的提高非常大。



Lesson 15 专业技巧

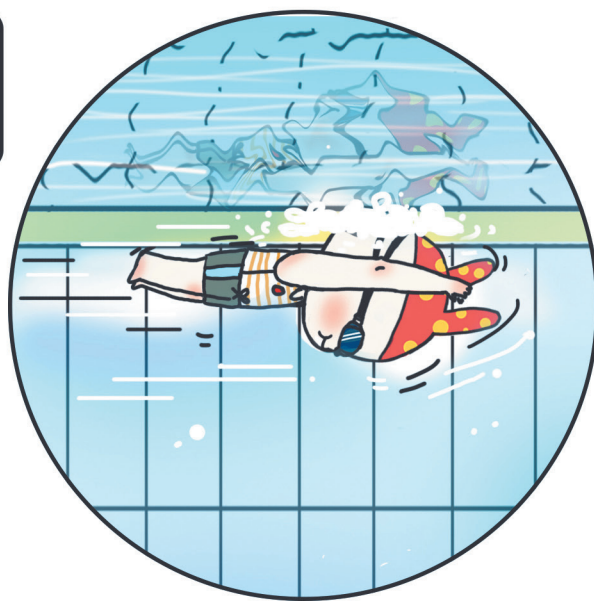


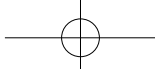
蛙泳分解：
游一次蛙泳配合一次蛙泳腿。



注意：

蹬腿时双手夹紧，尽量
保持更好的流线型。用心感
受蛙泳的手腿配合以及蹬腿
的滑行。

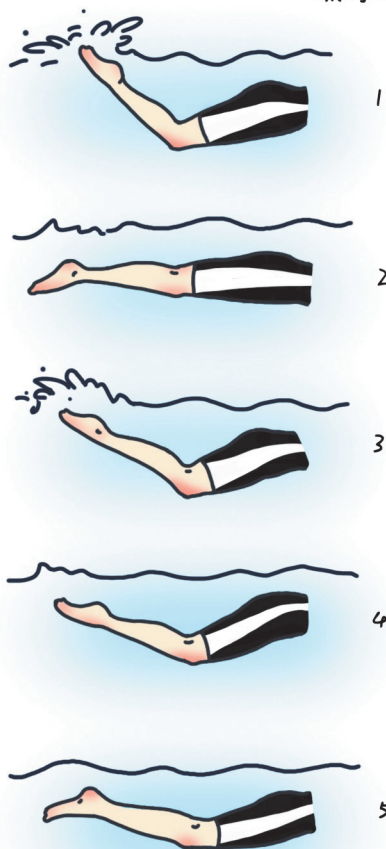




蛙泳划手：

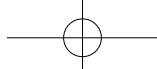
这里的蛙泳划手我们不使用浮板，用蝶泳腿代替蛙泳腿。

蝶泳腿



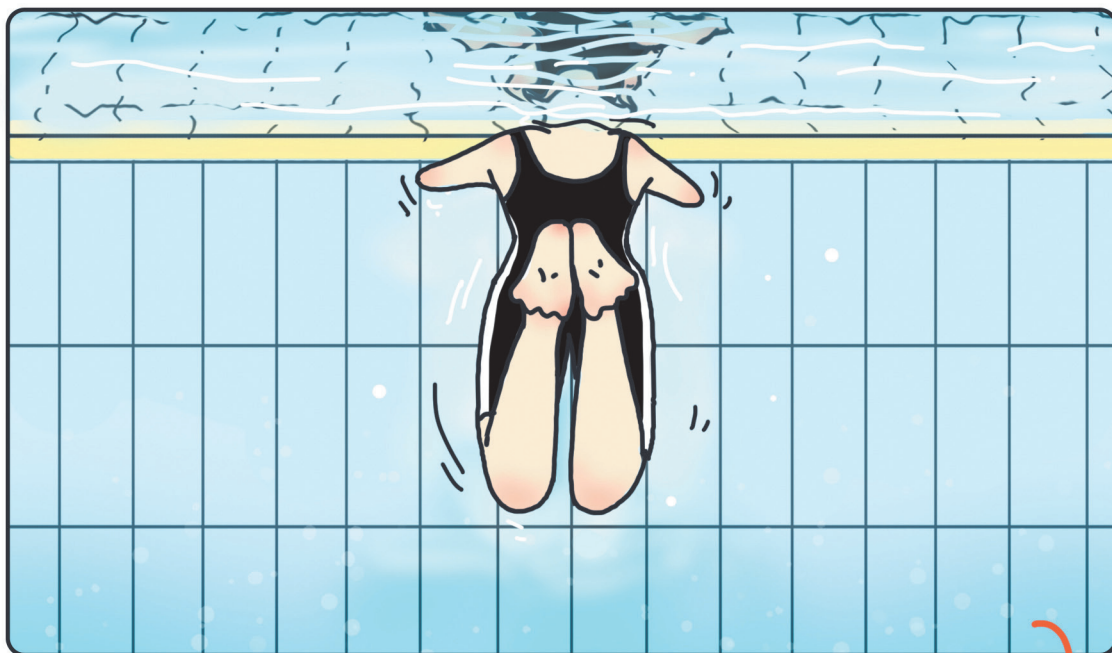
注意：在做此练习时把注意力放在腰部，在打腿的同时身体向前扑，感受腰部与身体的合力，找到合力点，再尝试把它更好地运用在蛙泳配合当中。





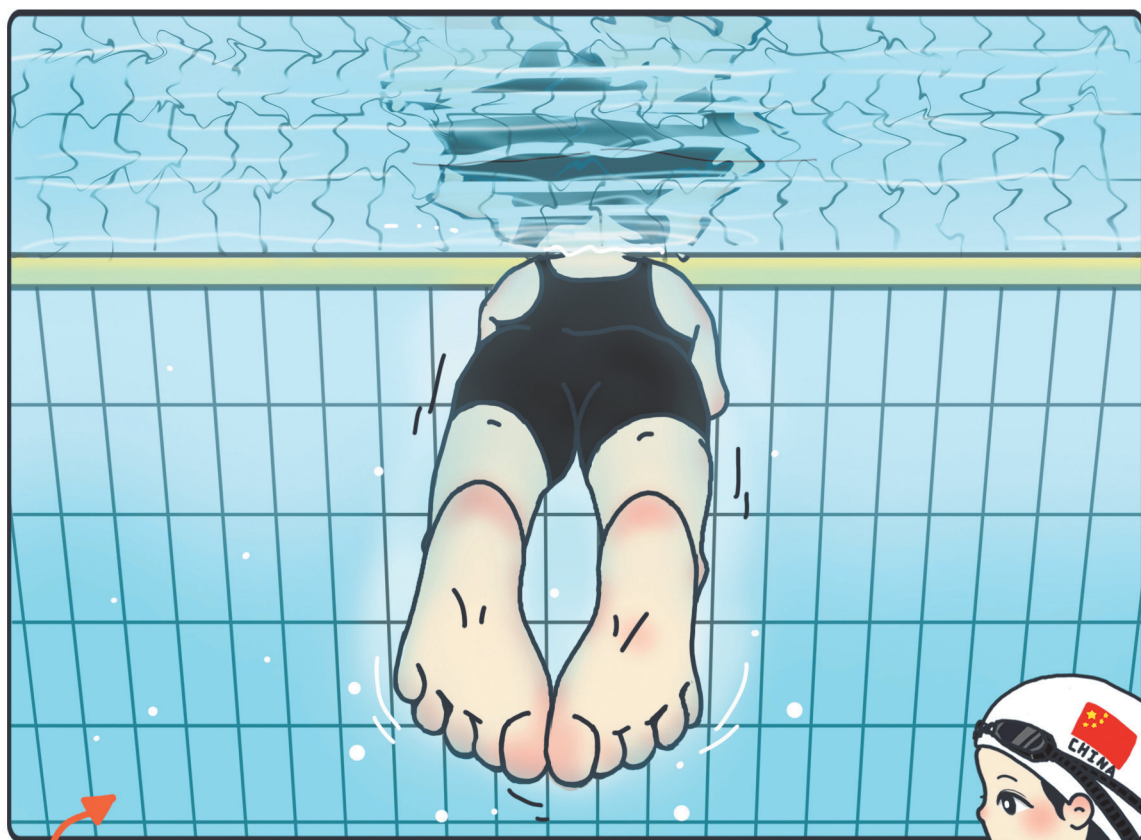
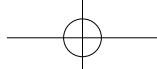
蛙泳腿：

随着现在技术不断提高，对于蛙泳腿的技术要求也越来越严格，在比赛中也更加要做到精益求精。



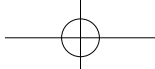
蛙泳收腿时特别要注意：

小腿的位置一定要藏在大腿后面，因为翻腿的角度如果过大会导致阻力加大。



蛙泳腿结束时，紧接着脚腕做一个
向内夹的动作，双脚绷紧，脚尖相对。
这是为了增加末梢的推动力。





Lesson 16 出发转身

在蛙泳中，出发转身的技术和别的泳姿有些区别。

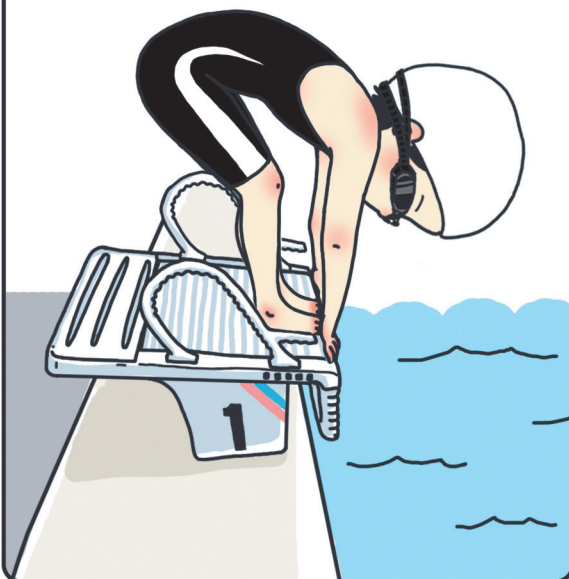


出发：

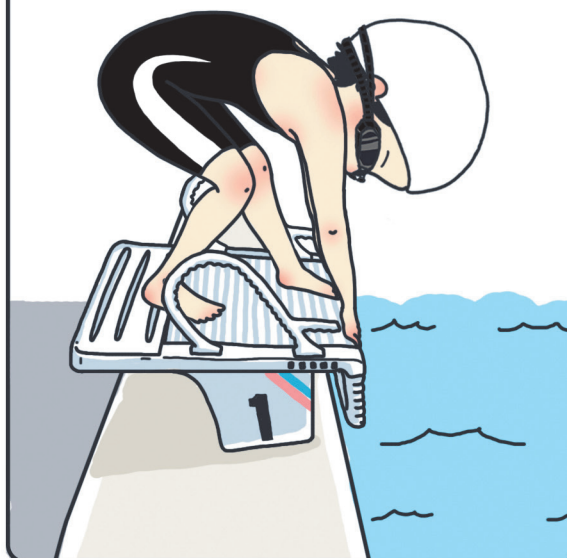
出发在4种姿势中，除仰泳之外都是在出发台上进行。

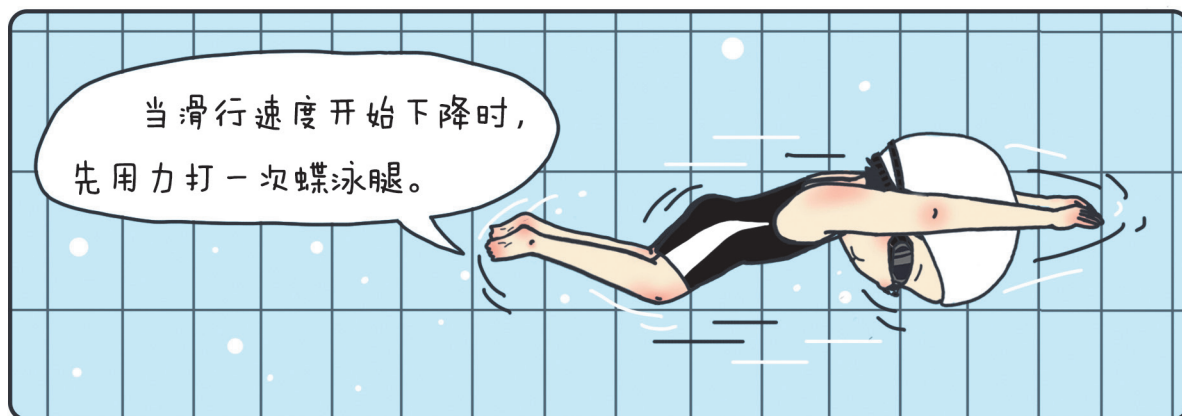
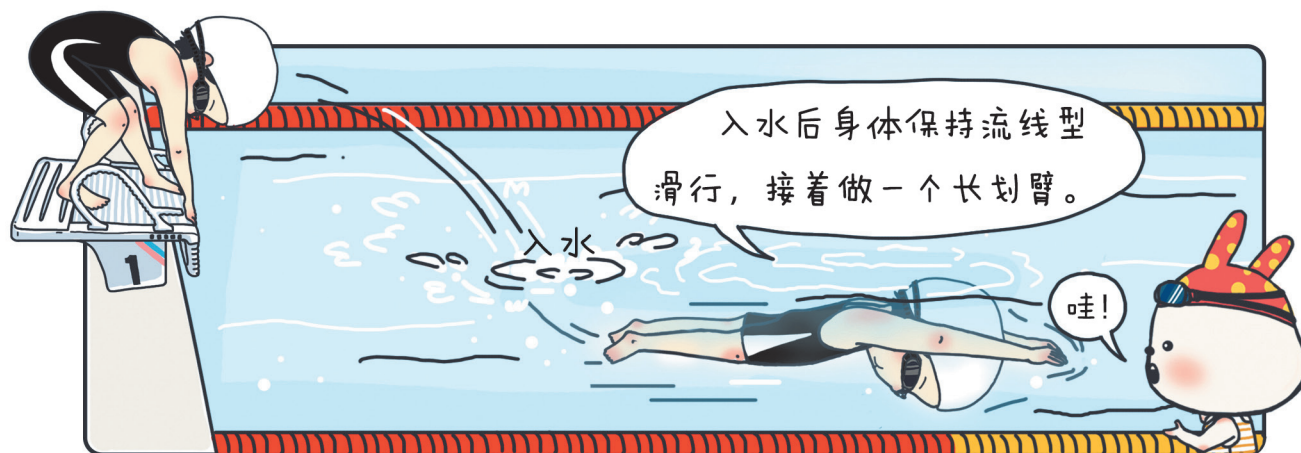
出发的姿势分为两种，没有特定的要求，根据个人习惯选择适合自己的姿势。

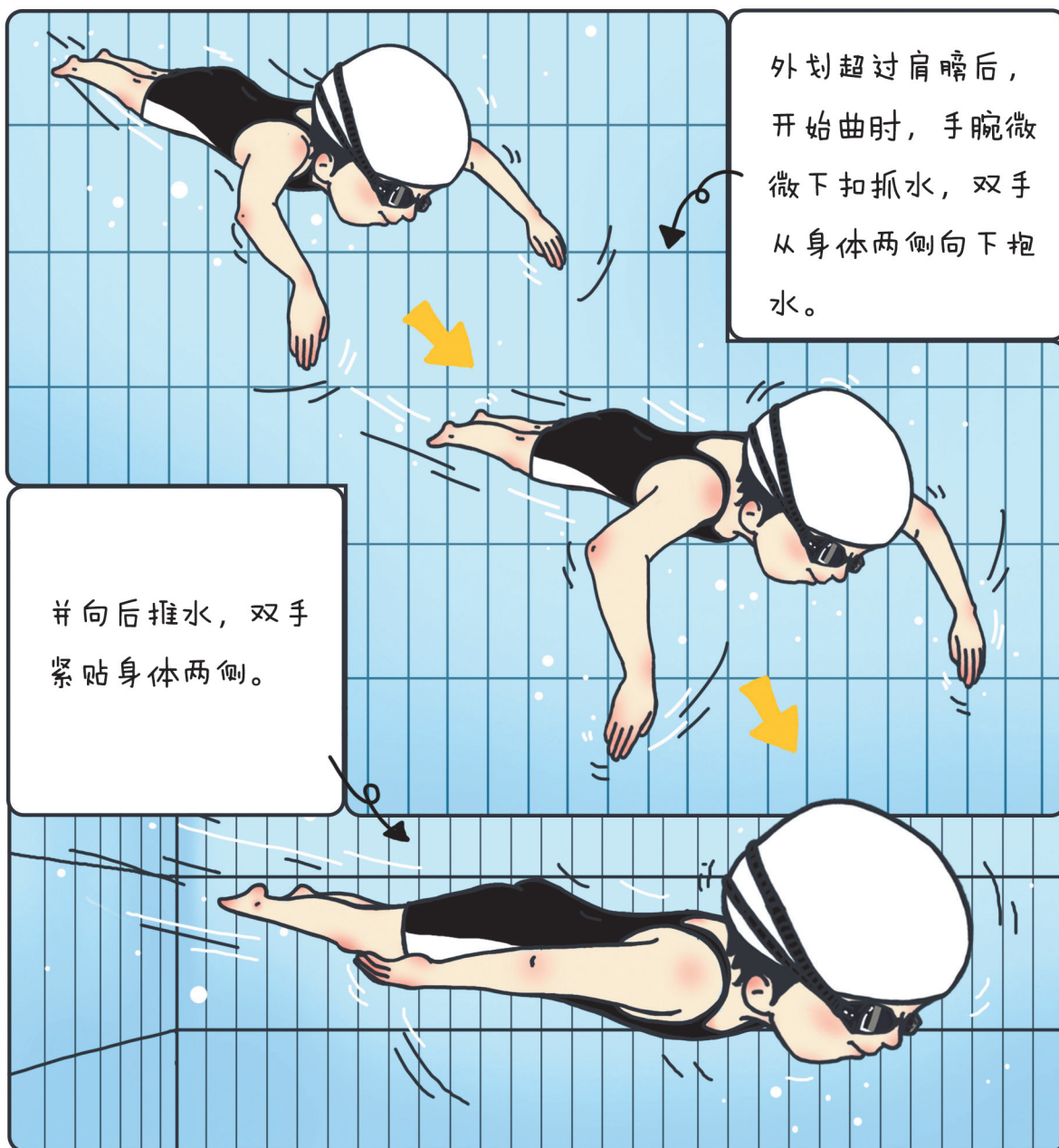
● 双腿出发

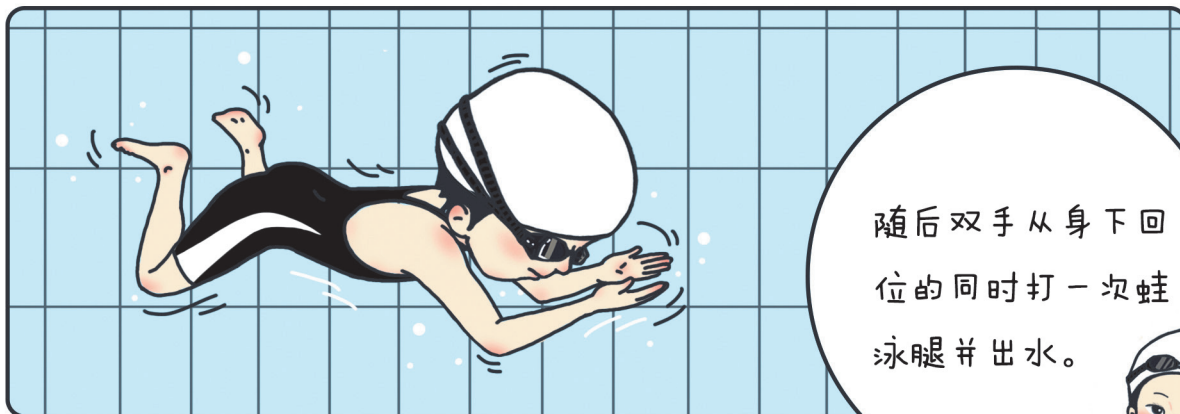
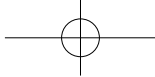


● 前后腿出发

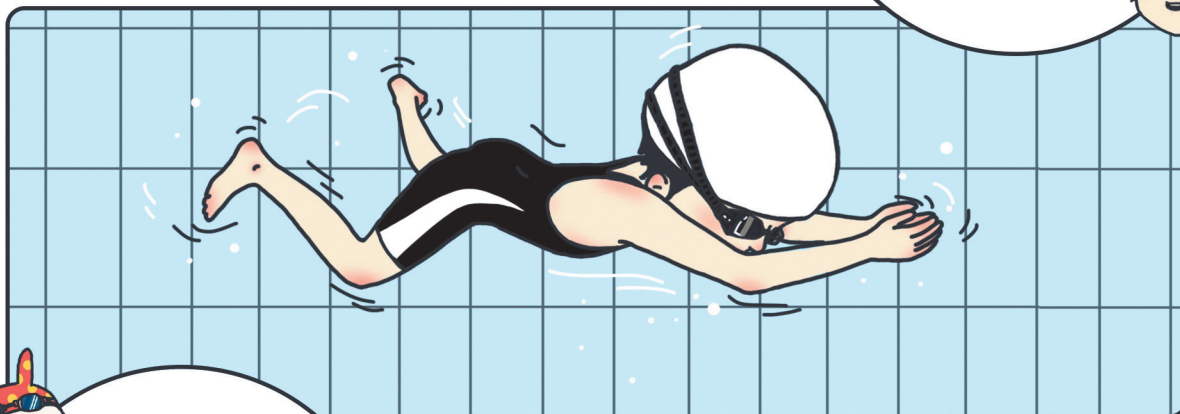






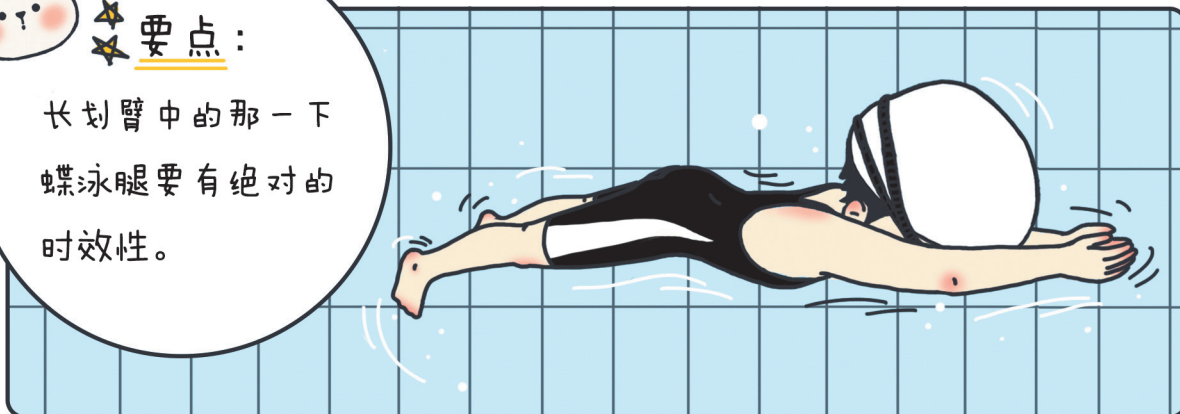


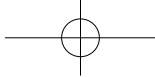
随后双手从身下回
位的同时打一次蛙
泳腿并出水。



★要点：

长划臂中的那一下
蝶泳腿要有绝对的
时效性。





转身

蛙泳转身要求运动员双手触壁。



错误示范

双手有高低或前后
都属于犯规

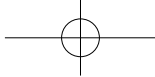


正确示范



双手同时触壁

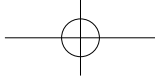




触壁后转身。
转身的同时，
配合身体移动。

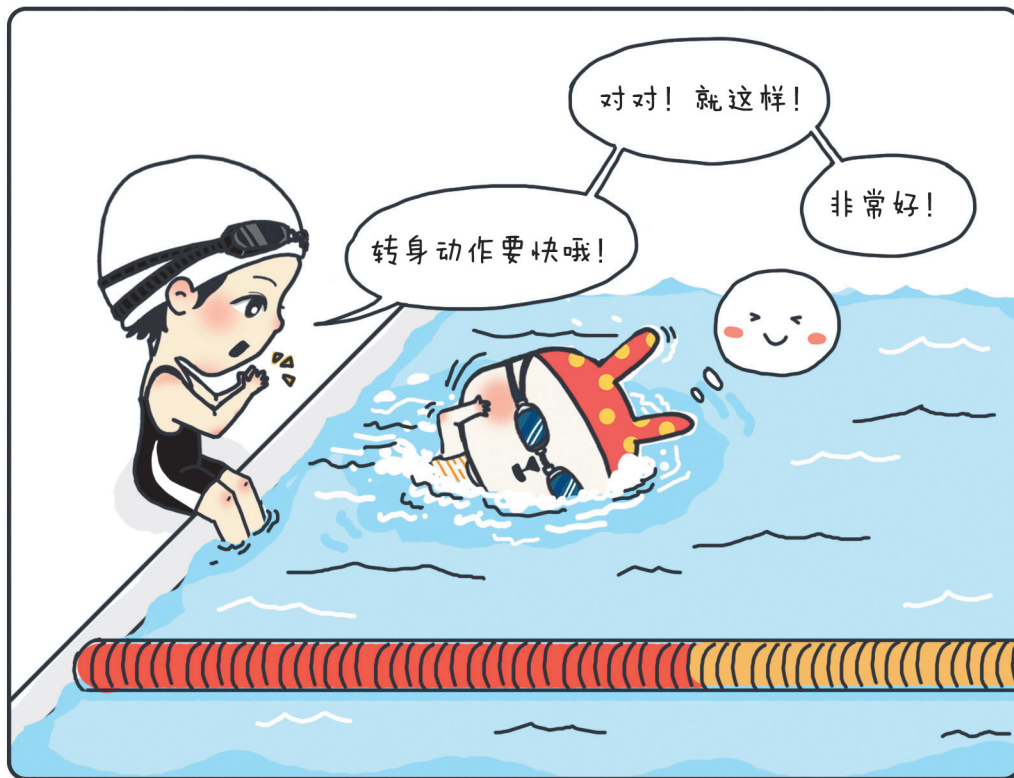


一只手从水下，另一只手从水上快速移动，
类似一个敬礼的动作并插入水中。

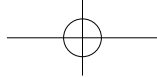


小贴士:

转身时动作尽量一气呵成，快速衔接，不要有停顿。







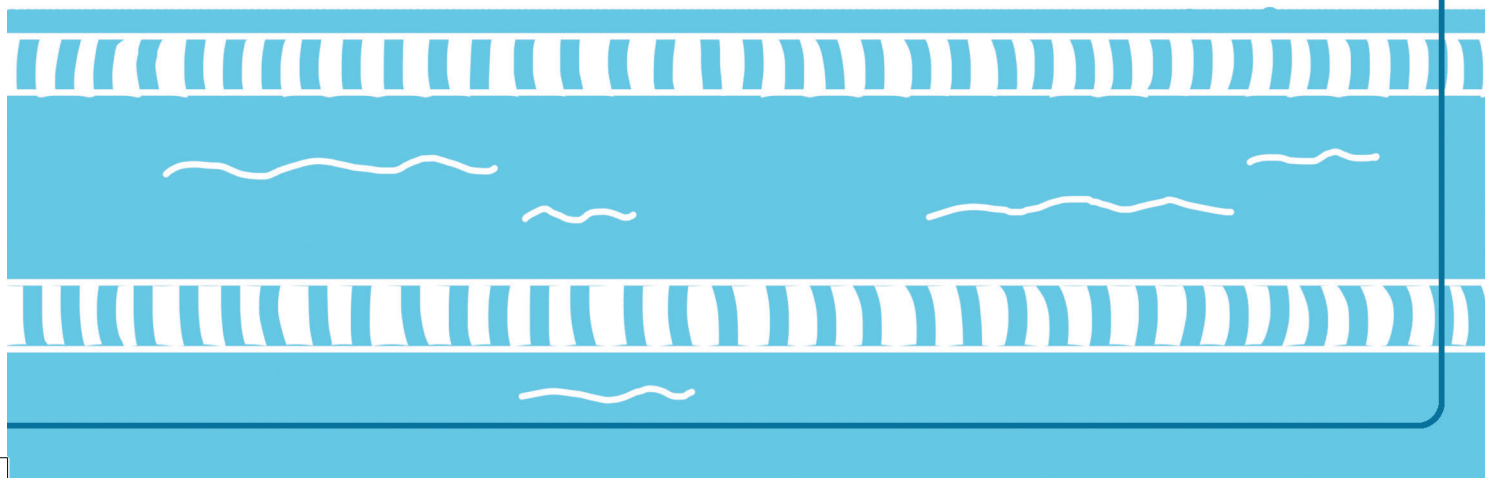
Chapter 4

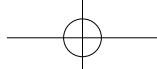
赛前准备与要点

Lesson 17 赛前准备

Lesson 18 比赛要点

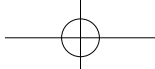
071





Lesson 17 赛前准备





??

运动员为什么赛前要保暖?



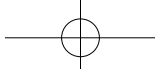
运动员在比赛前一定要保暖, 为的是保证肌肉的温度, 避免下水后肌肉产生僵硬的现象。

怪不得在电视里看到运动员出场时都穿着厚厚的大衣, 原来是为了肌肉在水里能够发挥出更好的效果。



073

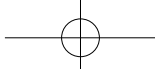




时刻保管好自己的比赛装备，比如泳镜、泳帽以及参赛证件。

重要的比赛前建议大家在包里放一套备用的游泳装备，以免在比赛中出现突发情况，比如：泳衣或泳帽破了、泳镜丢了等。





Lesson 18 比赛要点

每个运动员的类型都不一样。有些运动员适合比赛，在比赛中能够使自己兴奋，从而发挥出更好的水平。有些运动员则在比赛中容易过度紧张，反而不容易将自己的训练水平发挥出来。

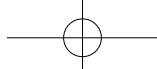


075

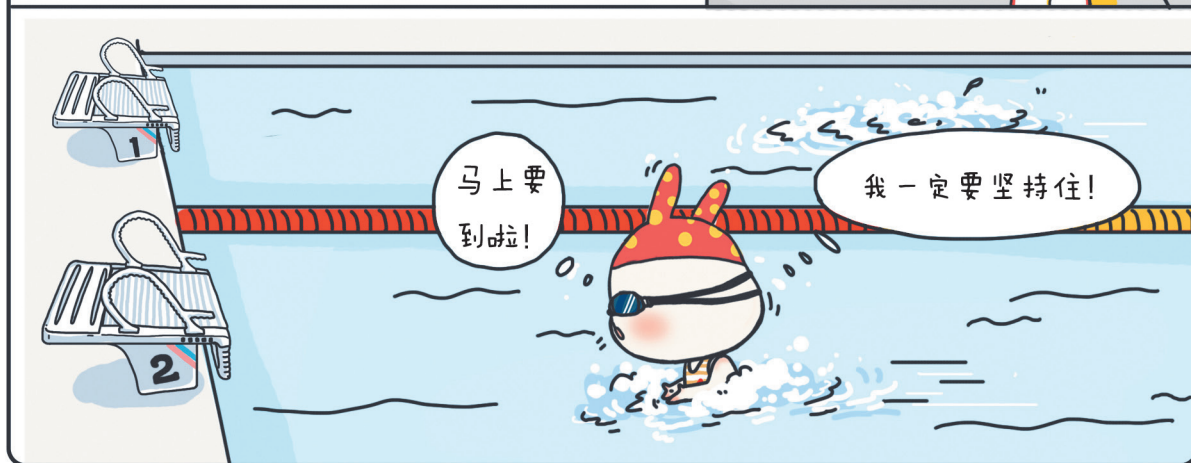
我这么紧张这次比赛能不能得冠军呀?

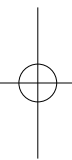
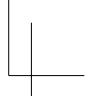
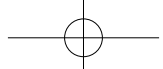


比赛中一定要有良好的心态，不要过度担心比赛的结果，应该更多地注重技术，把比赛的过程以及每个细节处理好，并全力以赴，结果自然不会差。



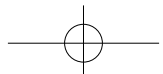
当然，比赛中最重要的还是斗志。在没有触壁前，坚决不放弃，不管有多累，都要咬牙坚持到最后一刻！

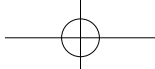




附录

1. 蛙泳压腿
2. 局部力量训练
3. 肌肉牵拉

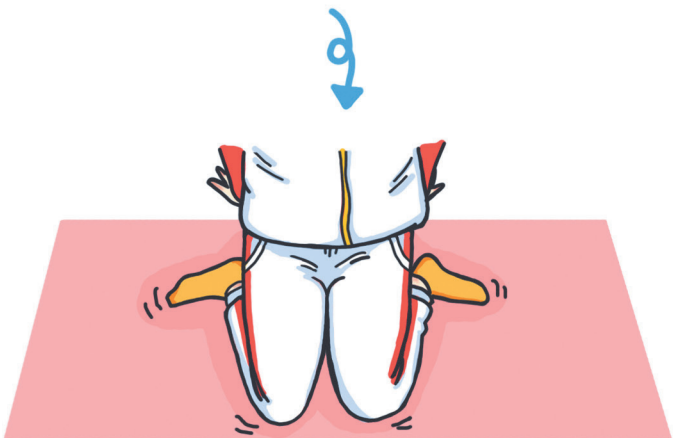
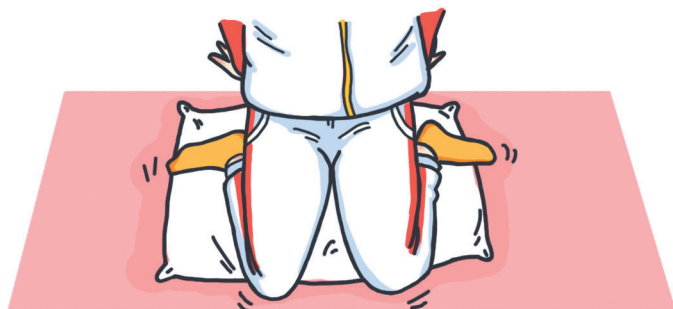




1. 蛙泳压腿

为了提高蛙泳翻腿的角度，可以尝试每天做蛙泳压腿。

如图，开始可能会有些疼，可以尝试在臀部下面垫一个枕头。



感受不到酸疼时就可以不需要枕头啦。
膝盖能够贴紧是最标准的哦~

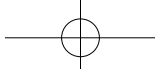


每天压腿15分钟，
中间可以休息。



小贴士：

压腿的目的是为了增大在水中蛙泳翻腿的角度，使我们能蹬到更多的水。



2. 局部力量训练



教大家一些简单的力量训练，平时在家也可以完成。

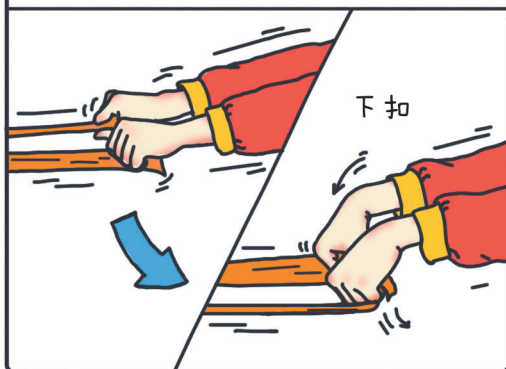
上肢训练

可以用橡皮拉力或者弹力带进行。

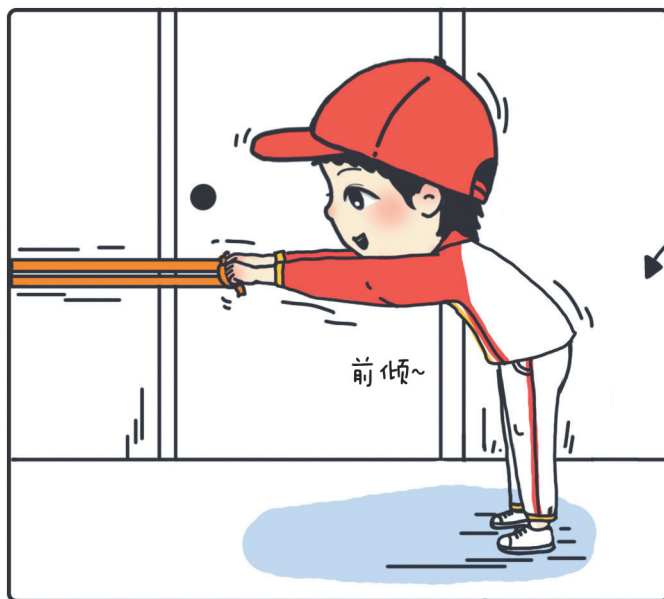


手腕

双手抓住弹力带向前伸，上身前倾，手腕保持同一个频率做下扣的动作。每组20~30次。



提示：这个动作主要是训练手腕与小臂前端的力量。



小臂

起始动作不变，
双手前伸，上身前倾。

像蛙泳抱水时的姿势，
向外划，在最宽处停顿，再
归位。每组15~20次。



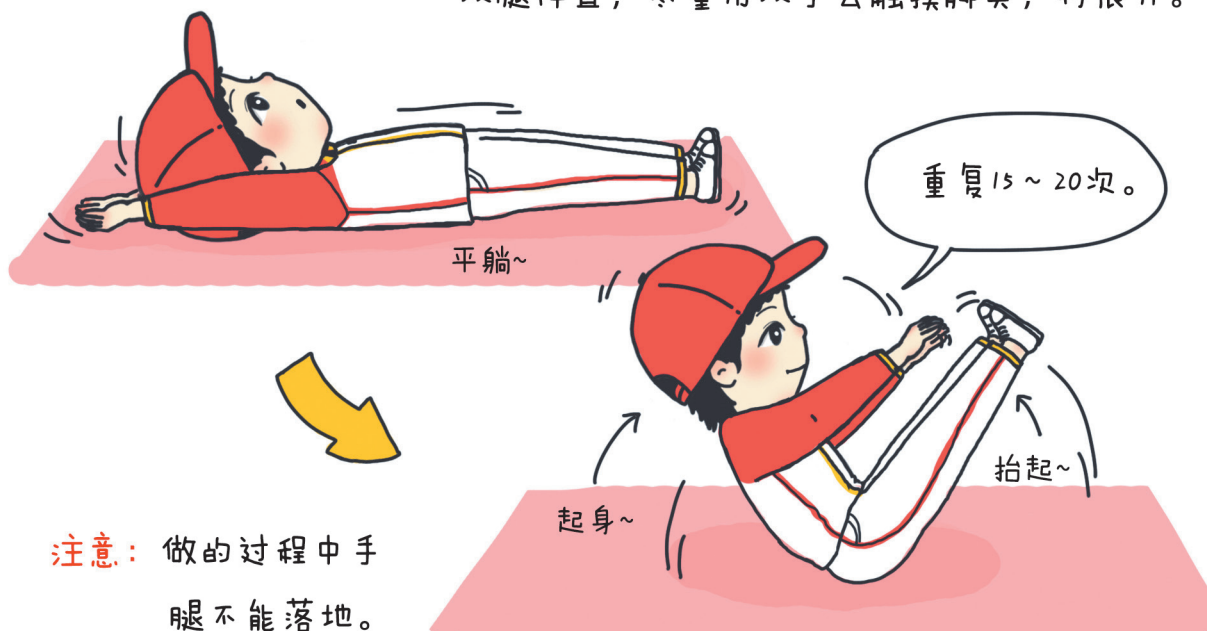
提示：这个动作是为了训练小臂与背阔肌的力量。



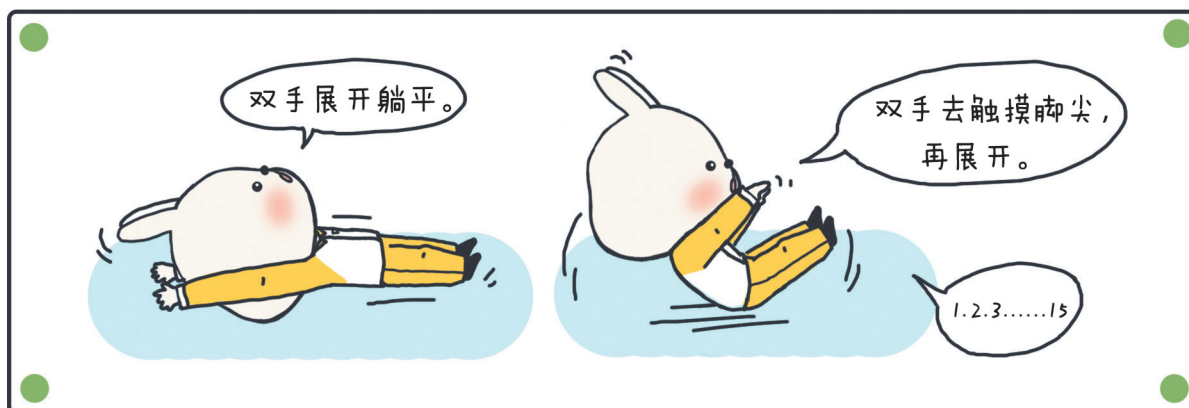
核心训练

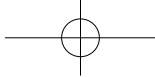
腹肌两头起

双手展开躺平，上身与腿同时向中间收紧，
双腿伸直，尽量用双手去触摸脚尖，再展开。



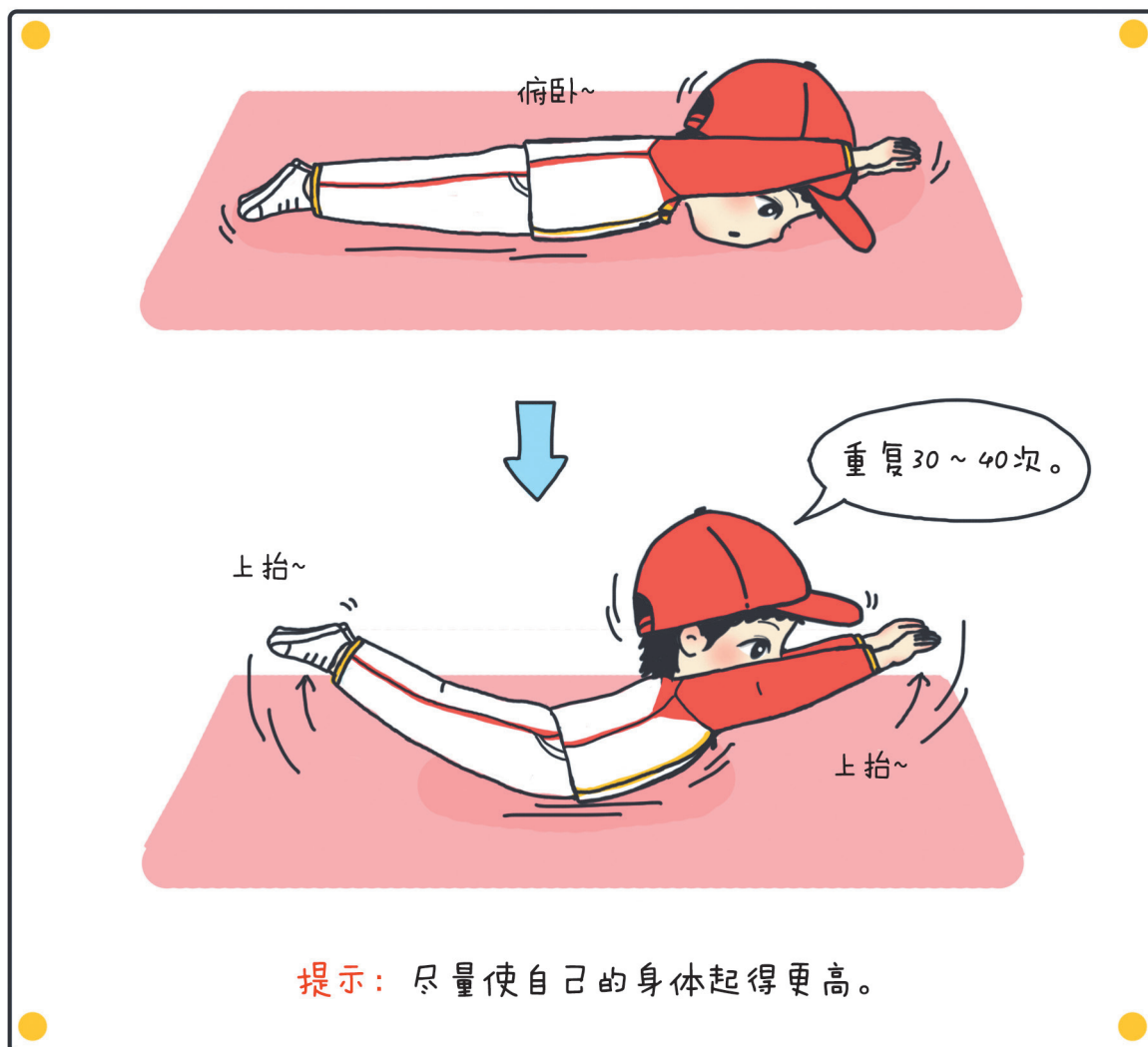
081

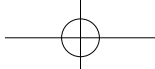




背肌两头起

双手上伸俯卧，上半身和腿同时向上抬，频率可以稍快一些。

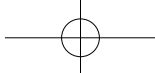




侧肌

如图姿势，一条腿弯曲，另一条腿架在膝盖上，对侧手抱头，向侧面转体，用手肘去触碰对侧腿的膝盖。

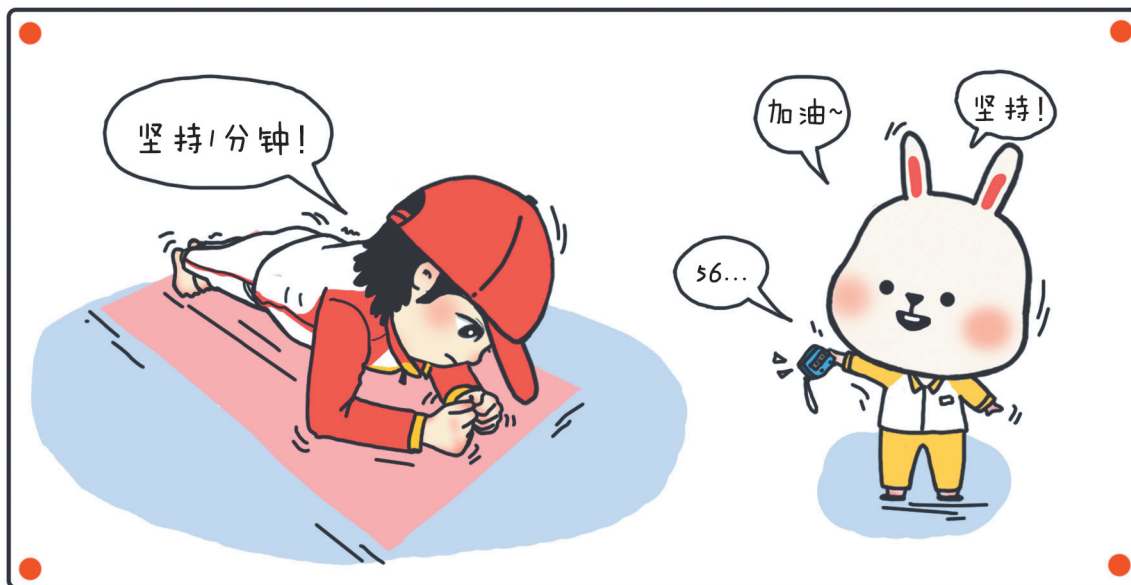


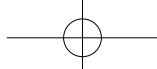


静力

平板支撑

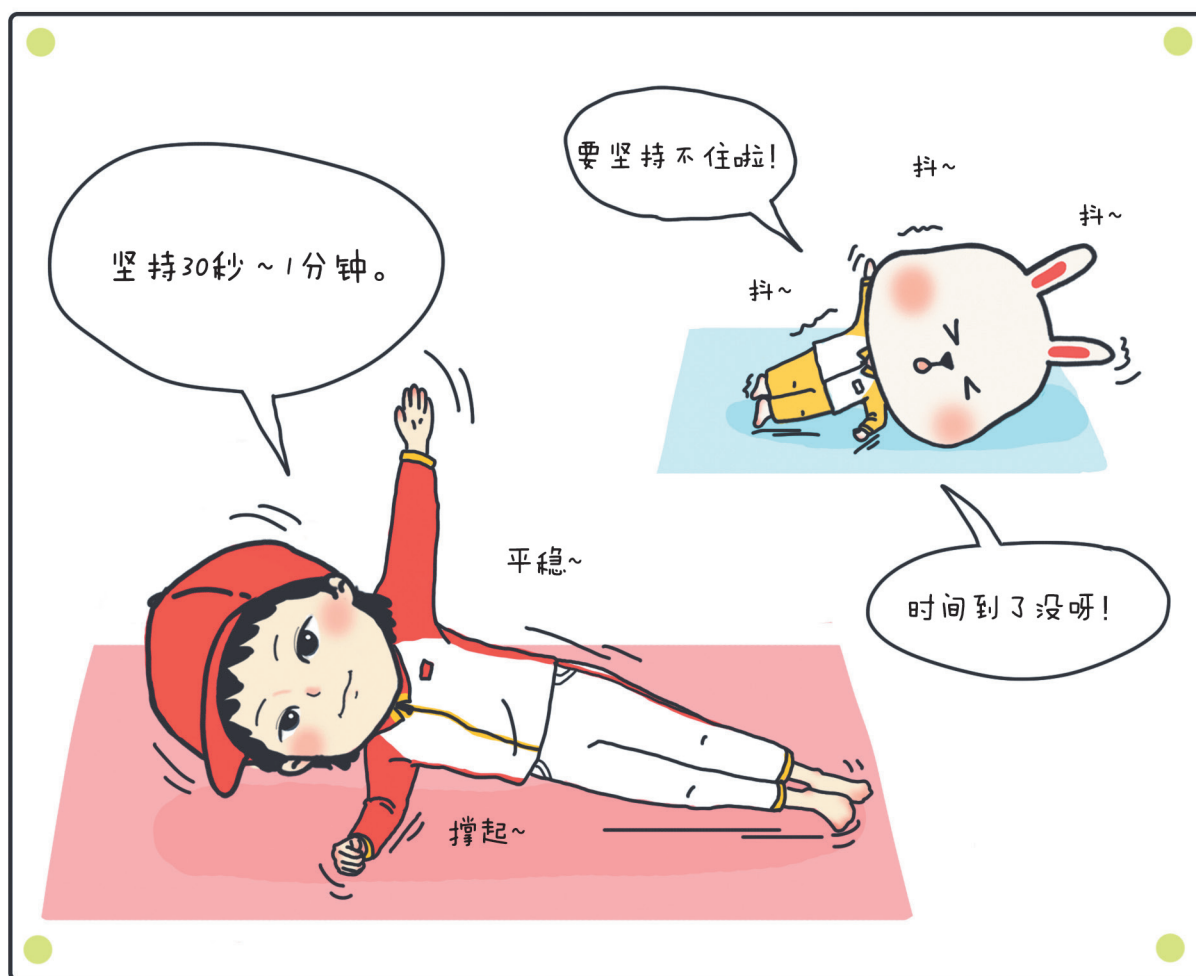
如图姿势，尽量使身体成一条直线，
背部、腹肌、臀部收紧。





双侧静力

如图片姿势侧卧，双脚相叠支撑起身体，
尽量保持在一条直线上，臀部不要后坐。





臀桥静力

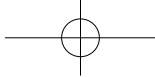
双腿弯曲着地，撑起臀部，背部离地，双手手心向下放在两侧。
也可以脚后跟着地，使臀部发力更明显。



如果觉得太轻松，可尝试单侧臀桥静力。

在上面的基础上抬起一条腿，保持身体平衡，不要往任何一边倾斜。



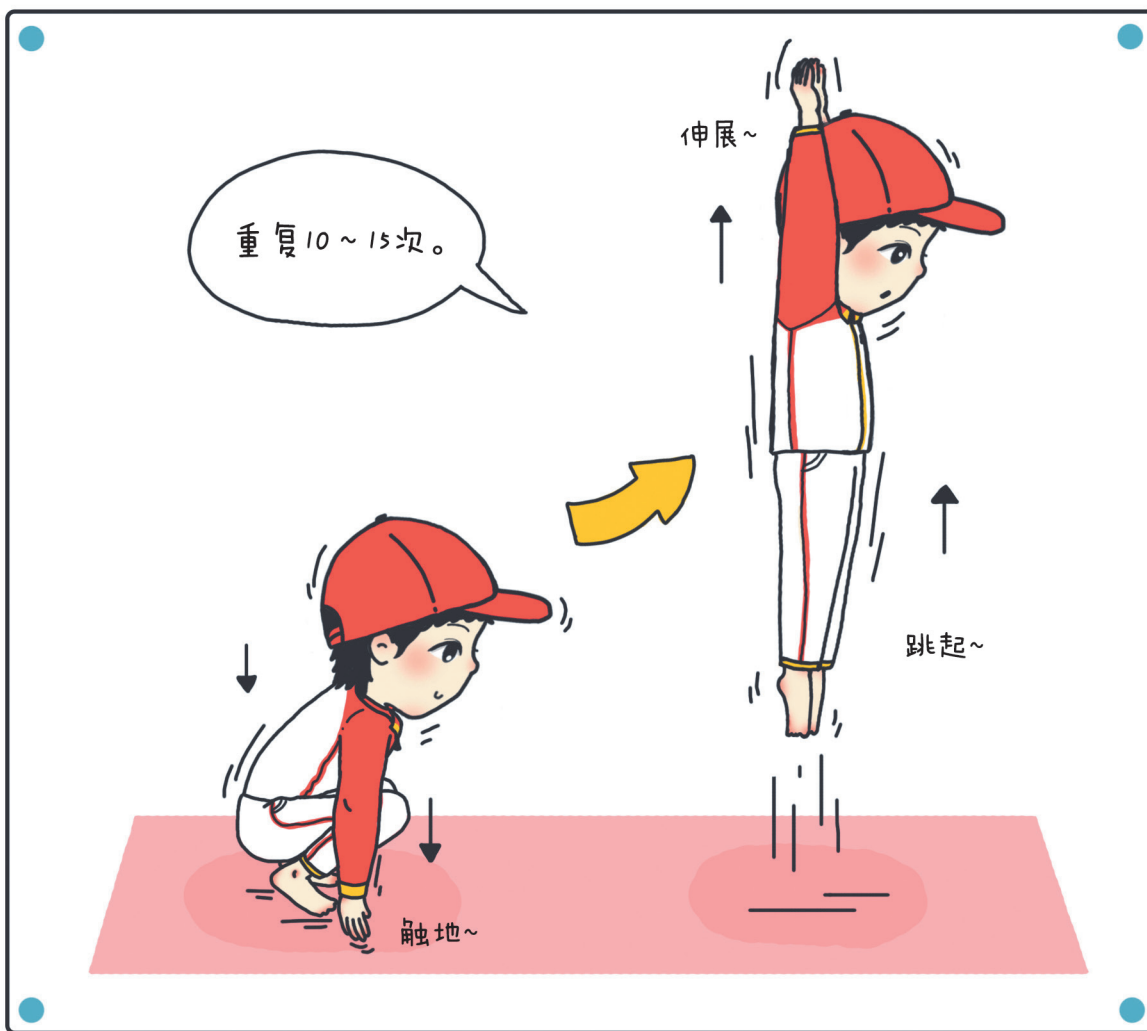


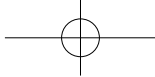
腿部

蹲跳

双手触地后跳起，双手向上伸展。

重复10~15次。

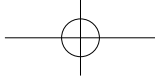




负重蹲跳

双手拿哑铃，脚与肩同宽，深蹲后跳起。





立卧撑跳

双手撑地，收紧腹部，收腿、跳起。





负重弓步下蹲

双手拿哑铃，弓步下蹲，注意前腿的膝盖不要超过脚尖。



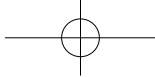


3. 肌肉牵拉



通常在游泳训练之后，我们都需要进行一些肌肉拉伸。这样能够排除肌肉疲劳，提高肌肉质量，使运动寿命更长。



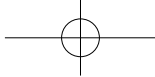


肱三头肌

弯曲手肘抵住墙，身体微侧，尽量靠近墙面。

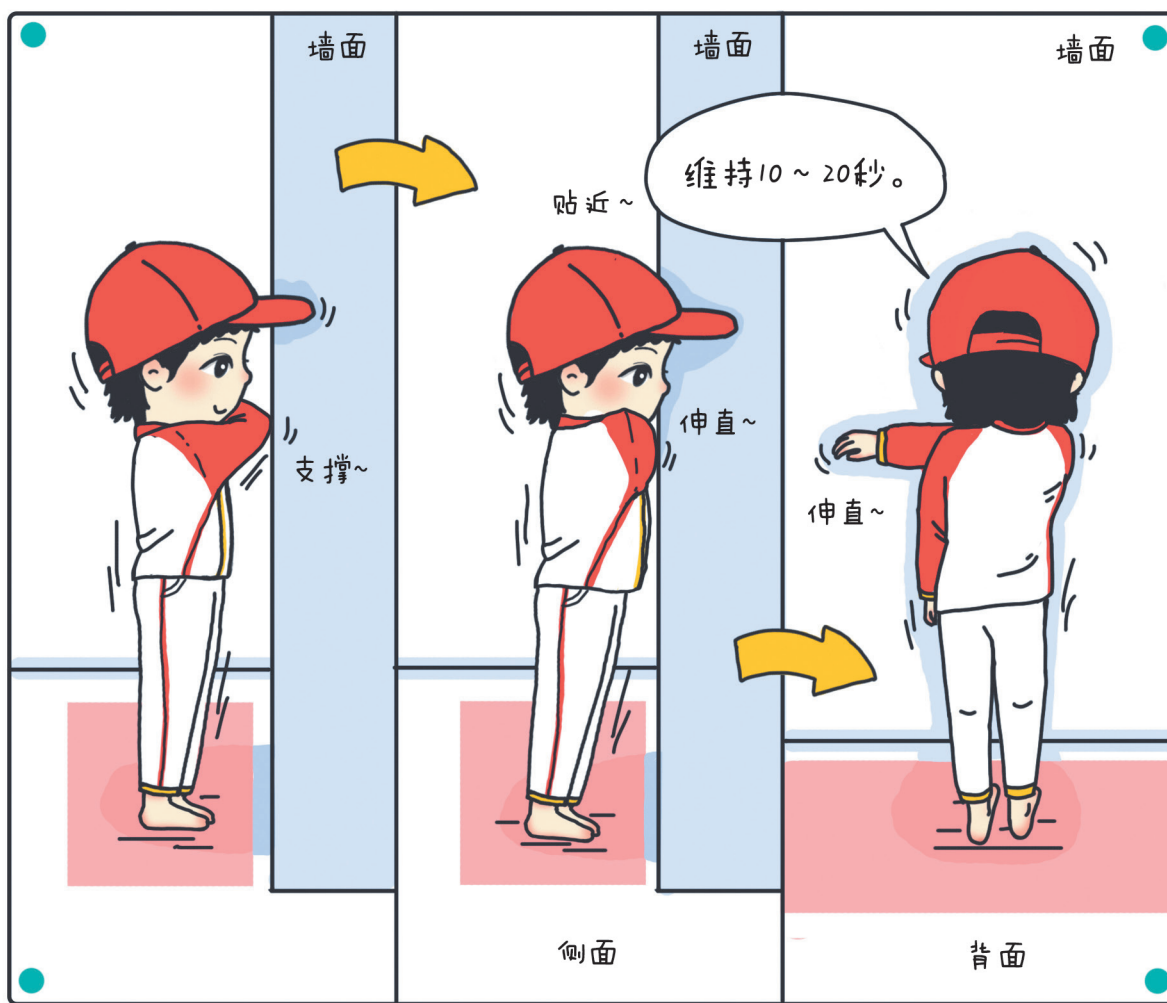
另一只手辅助，将手腕向肩膀下压。

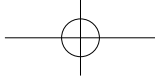




三角肌

将肘关节支撑在墙壁上，手臂慢慢伸直，身体向墙面贴近。





胸小肌

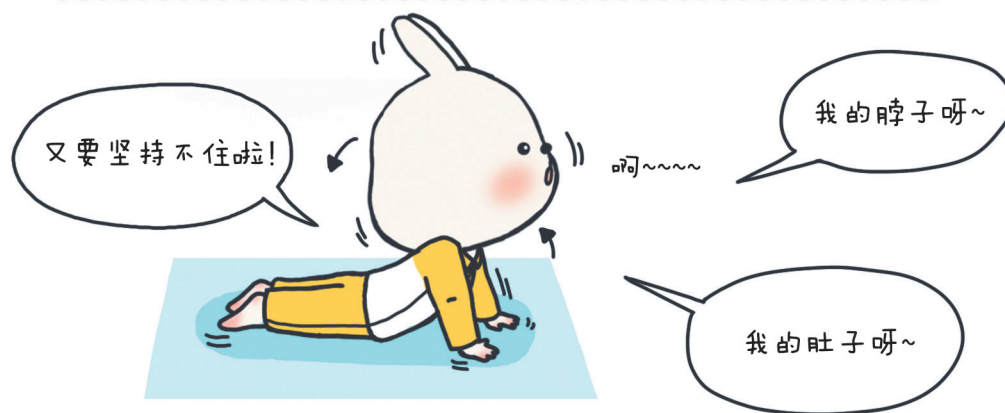
用手掌支撑墙壁，身体向前倾，感受肌肉的牵拉。

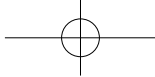




腹肌

俯卧，双手撑起，头部向上向后看，感受腹部拉伸。





臀部拉伸

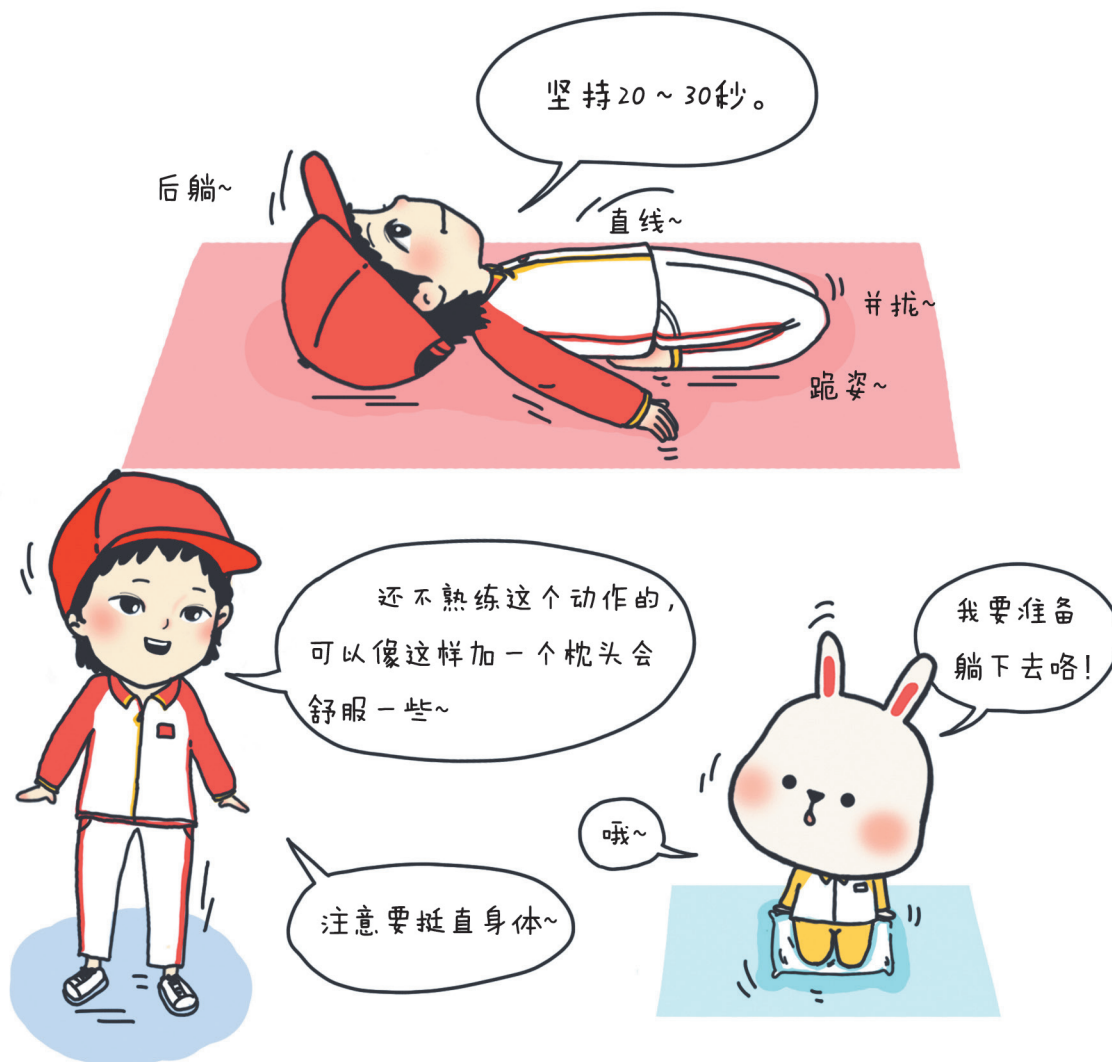
平躺，一条腿弯曲，双手扣住脚腕，向身体靠近，感受臀部肌肉拉伸。

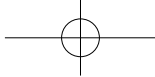




大腿前侧

跪姿向后躺，身体呈直线，双腿膝盖尽量并拢。





大腿后侧

双腿伸直，上身挺直，双手慢慢向前伸，抓住自己的脚。

